



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
CHICLAYO, 2021**

**PRESENTADO POR
HENDER FABIAN HERNANDEZ ELESPURU
GLADYS DEL ROSARIO BARTRA AGUINAGA**

**ASESORA
YOLANDA ROSA CASTRO YOSHIDA**

**TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA**

CHICLAYO – PERÚ

2022



CC BY-NC

Reconocimiento - No comercial

El autor permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, y aunque en las nuevas creaciones deban reconocerse la autoría y no puedan ser utilizadas de manera comercial, no tienen que estar bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS LA COMUNICACIÓN TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE CHICLAYO, 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA**

PRESENTADO POR:

**HERNANDEZ ELESPURU, HENDER FABIAN
BARTRA AGUINAGA, GLADYS DEL ROSARIO**

ASESORA:

MG. CASTRO YOSHIDA, YOLANDA ROSA

CHICLAYO, PERÚ

2022

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTOS	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO.....	12
1.1 Base Teórica Científica	12
1.1.1 Creencias irracionales	12
1.1.1.1 Características de las Creencias Irracionales.....	14
1.1.1.2 Modelo Teórico sobre creencias irracionales	15
1.1.1.3 Creencias Irracionales que generan Ansiedad	27
1.1.2 Ansiedad	30
1.1.2.1 Criterios diagnósticos de Ansiedad Según el DSM-5 (2013, Como lo refiere American Psychiatric Publishing, 2014)	33
1.1.2.2 Modelo teórico Psicodinámica de la ansiedad.....	34
1.1.2.3 Teoría Cognitiva de Ansiedad Según Aron Beck	35
1.1.2.4 Teoría según William Zung.....	36
1.1.2.4.1 Niveles de Ansiedad Según Zung.....	38
1.1.2.5 Modelo terapéutico de Ellis para reducir la Ansiedad	39
1.1.2.6Técnicas de la TREC para los trastornos de ansiedad:.....	40
1.1.3 Vida Universitaria.....	41
1.1.4 Definición en Términos Básicos.....	42
1.2 Evidencias empíricas	43
1.2.1 Evidencias internacionales.....	43
1.2.2 Evidencias a Nacionales	46
1.3 Planteamiento del problema	48
1.3.1 Realidad problemática.....	48
1.3.2 Formulación del Problema.....	52
1.4 Objetivos.....	53
1.4.1 Objetivo General	53
1.4.2 Objetivos Específicos.....	53
1.5 Hipótesis.....	53
1.5.1 Hipótesis general	53
1.5.2 Hipótesis específicas	54
CAPITULO II: MÉTODO.....	55

2.1 Tipo y diseño de la Investigación	55
2.1.1 Tipo de la investigación	55
2.1.2 Diseño de la investigación.....	55
2.1.3 Participantes.....	56
2.1.4 Muestra poblacional	57
2.3 Medición	58
2.3.1 Instrumento de Creencias Irracionales	58
<i>Validez del instrumento:</i>	58
Confiabilidad del instrumento	59
2.3.2 Escala de Ansiedad de Zung.....	60
2.4 Procedimiento	62
2.5 Aspectos éticos	63
2.6 Análisis de datos	64
CAPITULO III: RESULTADOS	65
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	70
CAPITULO V: CONCLUSIONES	76
CAPITULO VI: RECOMENDACIONES	77
REFERENCIAS	78
ANEXOS	85
ANEXO A: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	86
ANEXO B: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA.....	87
ANEXO C: CUESTIONARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES.....	88
ANEXO D: ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE ANSIEDAD DE ZUNG.....	92
ANEXO E: BAREMOS DEL INVENTARIO DE ANSIEDAD DE ZUNG (EAA).....	93
ANEXO F: ÍNDICE DE VALORACIÓN DE ANSIEDAD	95
ANEXO G: CARTAS DE PRESENTACIÓN Y PERMISOS.....	97
ANEXO G: PERMISOS DE TEST	98

INDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1	56
Tabla 2	59
Tabla 3	60
Tabla 4	62
Tabla 5	65
Tabla 6	66

Tabla 7	67
Gráfico 1	68
Tabla 8	69
Tabla 9	69

DEDICATORIA

Este proyecto se lo dedico en memoria de mis dos abuelos, Édison Hernández y Luz Alcedo quienes fueron el ejemplo en mi vida de honradez, lealtad, sapiencia y amor. A Dios quien guio mi camino, y me dio fuerzas para no desistir en el proceso de formación académica.

Hernández Eléspuru, Hender Fabián

Este trabajo va principalmente dedicado a Dios, por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta este momento de mi desarrollo profesional, a mis padres por apoyarme siempre y ser las personas más importantes en mi vida.

Bartra Aguinaga, Gladys del Rosario

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a la Mg. Ps. Blanca Rojas, por habernos inculcado el don para investigar. Este proyecto ha sido posible gracias al Mg. Ps. Suarez Luna, Julio. Asesor que nos apoyó de manera personal e institucional. A nuestros padres, por apoyarnos con los recursos necesarios dados, las orientaciones específicas, por el tiempo dedicado durante el proceso de inicio y términos de mis estudios.

A mi familia por ser formadores excepcionales, guiarme y apoyarme en todo momento.

De manera especial a mi asesor, por haberme guiado y ayudado en la elaboración del presente trabajo.

RESUMEN

La presente investigación trata de conocer la relación entre las variables estudiadas, creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2021. La muestra estudiada estuvo compuesta por 179 universitarios de ambos sexos, donde el 17.9% de estudiantes fueron de sexo masculino, y el 82.1% fueron de sexo femenino. Para obtener los resultados se utilizó el inventario de creencias irracionales de Ellis (Ellis, Davis, Mckay & Eshelman, 1985) y la escala de autovaloración de ansiedad de Zung (1971). Los resultados hallados indicaron la existencia de una correlación significativa entre las creencias irracionales y ansiedad de un $.818^{**}$. Además, se plantearon objetivos para un mayor análisis de las variables en la población, por lo que, inicialmente se halló la relación de las dimensiones de las CI y la ansiedad, las cuales fueron 1,3, 6, 7, 9 y 10. Posteriormente, también se hizo un análisis de las CI más frecuentes y resaltantes dentro de la muestra, siendo las CI 1,8, 6 y 10. Otro objetivo que se planteó fue comparar las dimensiones frecuentes según sexo siendo las CI 1, 2, 6, 8 y 10 predominantes en varones y las CI 1,3, 6, 8 y 10 en mujeres. Continuamente, la mayor parte de estudiantes no presentaron ansiedad, sin embargo, una pequeña parte de la población muestral presentaron ansiedad leve y moderada. Como último objetivo, se evidencia que no existe diferencia en cuanto, la ansiedad entre sexo pese a que mayor población fue femenina.

Palabras claves: creencias irracionales, ansiedad, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The present investigation tries to know the relationship between the studied variables, irrational beliefs and anxiety in students of the professional school of psychology of a private university of Chiclayo, 2021. The sample studied was composed of 179 university students of both sexes, where 17.9% of the students were male and 82.1% were female. To obtain the results, the Ellis irrational beliefs inventory (Ellis, Davis, McKay & Eshelman, 1985) and Zung's (1971) anxiety self-assessment scale were used. The results found indicated the existence of a significant correlation between irrational beliefs and anxiety of .818**. In addition, objectives were also set for further analysis of the variables in the population, so initially the relationship of IQ dimensions and anxiety was found, which were 1,3, 6, 7, 9 and 10. Subsequently, an analysis was also made of the most frequent and outstanding ICs in the sample, being ICs 1, 8, 6 and 10. Another objective was to compare the frequent dimensions according to sex, being ICs 1, 2, 6, 8 and 10 predominant in males and ICs 1, 3, 6, 8 and 10 in females. Most of the students did not present anxiety, however, a small part of the sample population presented mild and moderate anxiety. As a last objective, it is evidenced that there is no difference in anxiety between sexes despite the fact that the majority of the population was female.

Keywords: irrational beliefs, anxiety, college students

NOMBRE DEL TRABAJO

INFORME DE TESIS HENDER Y GLADYS REVISADO.pdf

RECUENTO DE PALABRAS

19794 Words

RECUENTO DE CARACTERES

104566 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

99 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

793.0KB

FECHA DE ENTREGA

Sep 12, 2022 10:56 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 12, 2022 11:05 AM GMT-5

● **10% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación trata de conocer la relación que existe entre las creencias irracionales (CI) y ansiedad, mencionando que ambas variables causan malestar emocional para los universitarios, siendo una realidad relevante que nos compete analizar.

Se tomó en cuenta como referencia, la teoría racional emotiva de Ellis (2000) la cual menciona que la mayor parte de los problemas psicológicos son desarrollados a base de pensamientos e ideas irracionales. Del mismo modo, las CI son consideraras como pensamientos de autovaloración negativa, que impide a las personas llevar una calidad de vida adecuada. Asimismo, la ansiedad y depresión se han convertido en un obstáculo para la salud a nivel mundial, teniendo altos porcentajes de atención en los establecimientos de salud entre la población general, podemos decir que según Tobal (1990 Como se citó en García, 2014) la ansiedad es un conjunto de respuestas emocionales desarrollados por pensamientos desagradables, de preocupación y tensión manteniendo a las personas alertas ante cualquier situación. Por otro lado, los universitarios también, son una población propensa a desarrollar ansiedad debido a los procesos de transición de cambio ambiental.

Se planteó como objetivo general indagar la relación entre las CI y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, con el propósito de contribuir con la asociación científica y permitiendo conocer la existencia de relación entre las variables de estudio, del mismo modo, dentro de los objetivos específicos, inicialmente se propuso determinar la relación de las dimensiones de las C.I y la variable ansiedad, como también conocer que

creencias irracionales son más frecuentes en la población estudiada. Como tercer objetivo, fue descubrir las dimensiones de las CI según sexo. Concluyendo con los últimos objetivos según la variable ansiedad fue hallar sus niveles en la población total y comparar según sexo, siendo relevante información para el conocimiento total de la influencia de las variables estudiadas en la población.

Así también, en este estudio científico, cada capítulo fue descrito apropiadamente. Dentro del capítulo uno se encuentra el marco teórico, abarcando los diferentes estudios como antecedentes a nivel internacional y nacional, además las teorías más resaltantes de cada variable. Seguidamente en el capítulo dos; se explica detalladamente la forma y metodología en que se realizó el estudio. En el capítulo tres, se ubican los resultados de la investigación. Y finalmente dentro del capítulo cuatro, se enfatizó en las discusiones, incluyendo las conclusiones y recomendaciones respectivamente, siendo partes más relevantes del estudio.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Base Teórica Científica

A continuación, se procede a detallar concepciones teóricas relacionadas a las variables identificadas convenientemente en el presente estudio.

1.1.1 Creencias irracionales

Según Ellis (1962, como se cita en Quezada, 2018) menciona que las creencias irracionales comienzan con pensamientos distorsionados como “los debo o tengo que”. Originando en las personas expresiones negativas en base a su propia experiencia, en la cual son adoptadas por una apreciación considerada absoluta y dogmática, según la situación en que se encuentren. Esta evaluación que la persona hace puede ser considerada como autocrático y dogmático que no es priorizada. De esta manera, las creencias irracionales, se consideran como los pensamientos distorsionados que pueden tener un impacto negativo psicológico en las personas, produciendo emociones negativas que afectaría en la vida de las personas impidiéndole que tengan calidad de vida. (Lega, Caballo & Ellis 2002).

Según Sánchez (2013, como se cita en Rodas, 2018) Determina que las creencias irracionales son los responsables de fomentar los problemas psicológicos, mencionando que las personas se sentirán frustrados con tan solo el hecho de pensar de que es lo que va a suceder a futuro, ocasionándoles ansiedad. El pensamiento irracional principal se basa en la idea de que debes hacerlo bien para ganar la aprobación de los demás.

Por otro lado, Oblitas (2009, como se cita en Rodas, 2018) Designa a las creencias irracionales como una serie de ideas distorsionadas, basándose en percepciones erróneas sobre sí mismos, de los demás y de su entorno, estas percepciones están basadas desde sus propias experiencias, produciendo estados emocionales de inestabilidad, depresión, ansiedad o enfado.

Según, Santos (2006, como se cita en Velásquez, 2016) Define la forma de pensar y actuar, como dogmas destructivos sobre su estado psicológico y de su propia vida. Estos dogmas obstaculizan el desarrollo de las emociones, y se denominan creencias o pensamientos irracionales. Las personas que presenten estos dogmas mayormente lidiarán con pensamientos incoherentes afectando su estado emocional y psicológico y por lo tanto producirán comportamientos de inseguridad.

Las creencias se expresan en forma de deseo o preferencia, Según Ellis (1981, como se cita en Carbonero, Antón & Feijó, 2010) las creencias irracionales son un compromiso o exigencia dogmáticas que se manifiesta de forma absoluta, cuyo fracaso conducirá desarrollar emociones negativas e inapropiadas en la cual se verán reflejados en el comportamiento de las personas, interfiriendo negativamente con la realización de nuevos objetivos.

Walen (1980) Enfatizó a las ideas irracionales como falsas, erróneas e irreales. Expresándose en términos absolutistas, de necesidad y de demanda. Se obtiene como resultado alteración emocional, signos característicos como ansiedad, enojo, depresión y apatía; además de alteraciones conductuales como agresividad o aislamiento. Afectan tanto el área social (reducción de la relación

con los otros) como afectiva (reducción de emociones placenteras) del sujeto causando decaimiento.

Analizando las distintas aportaciones de los diferentes autores las creencias irracionales se originan en las personas a partir de expresiones negativas que son adoptadas por una apreciación considerada absoluta y dogmática, según la situación en que se encuentren. De esta manera, las creencias irracionales se definen como los responsables de fomentar los problemas psicológicos, mencionando que las personas no cambiarán por lo que sucedió, sino por su comprensión de lo que va a suceder según sus puntos de vista. Una serie de ideas basadas en la interpretación errónea de la persona de sí mismo, de los demás y del entorno que lo rodea, según su propia experiencia. Las formas de pensar y actuar, que aparecen en forma de dogmas destructivos sobre la persona y su vida psicológica, son aquellos que impiden el desarrollo de las emociones humanas y se denominan pensamientos destructivos ya que la mayoría de las veces las personas lidiarán con pensamientos inconsistentes y afectarán sus estados psicológicos y emocionales, lo que provocará un comportamiento inseguro sobre el tema.

1.1.1.1 Características de las Creencias Irracionales

A continuación, mencionaremos algunas propiedades de las creencias irracionales descritas por Bernard (1981):

Las creencias irracionales mantenidas por las propias personas no son expresadas, pero mantienen una referencia por la cual se emplean para autoevaluarse o juzgarse negativamente, desarrollando cierto

miedo ante algo incierto de que es lo que podría suceder a futuro, de los demás y del mundo.

Las creencias irracionales se distinguen porque reflejan distintas cualidades únicas y autoritarias (irracionales) o aptitudes limitantes o condicionadas (racionales).

Las personas que presentan creencias irracionales se inician principalmente por pensamientos en el que se dividen en tres categorías: debo hacer todo bien, los demás deben tratarme bien y las condiciones que existen.

Hay cuatro formas comunes de pensamiento autodestructivo, que provienen de las ideas irracionales y son los responsables de crear trastornos psicológicos: a) es aterrador y repulsivo; b) No puedo mantenerlo; c) es desastroso; d) todo, Nada, por siempre, jamás.

Las ideas irracionales hacen referencia a la autoevaluación y el juicio que las personas hacen sobre sí mismo, sobre la perspectiva e inferencias de la realidad.

1.1.1.2 Modelo Teórico sobre creencias irracionales

Ellis (1981, como se cita en Miguel, Carbonero, Antón & Feijó, 2010) Las creencias irracionales presentes en las personas pueden ser indefinidas, estas creencias se asocian como aspectos únicos que las personas pueden expresar, por ello las aparta en tres peticiones como: debo comportarme bien y ser reconocido, ante todo, debes actuar conmigo de una manera justa y mi vida debe ser bastante buena y fácil para conseguir lo que deseo sin esfuerzo.

Se identificó ciertas creencias irracionales que están presentes en muchas personas con problemas de comportamiento. Cada creencia irracional se describirá a continuación.

Siendo 11 las exigencias absolutistas e irracionales, se describirán, según Ellis (2006, como se cita en Vásquez, 2015). :

Idea Irracional 1: Para una persona es necesario tener el cariño y aprobación los demás:

A menudo se manifiesta que los niños necesitan de amor y aprobación. Es por ello, que cuando las personas lleguen a la etapa adulta se espera que estos sean amados y reconocidos para que sí puedan establecer una relación cercana con sus semejantes, es discutible que sea absolutamente necesario que todos en la comunidad adulta sea reconocida y aprobada para ellos.

Esta idea es irracional por las siguientes razones Ellis (2006, como lo refiere Vásquez, 2015).

Las personas deben de ser aprobados marcando un objetivo imposible y perfecto, porque, aunque 99 personas te quieran o te acepten, siempre habrá uno que se negará hacerlo.

Si no se obtiene la aprobación de todas las personas que son importantes y si es muy necesario la aprobación de estos, seguirá estando intranquilo pensando constantemente cuando será aprobado. Por tanto, un índice de ansiedad podría ir acompañado de una necesidad extrema de ser amado.

No importa el esfuerzo que se dedique para ser atractivo a las demás personas, es imposible mantenerse siempre atractivo con todos. Por lo tanto, no podemos evitar que no lleguemos a gustar algunas personas, inevitablemente, serán muy valoradas por nuestros propios prejuicios internos o les serán indiferentes.

Supongamos que se pueda obtener la aprobación de cada persona, entonces es probable que se necesite dedicar mucho tiempo y energía en ello, impidiendo para llevar a cabo otras actividades beneficiosas.

Al buscar constantemente la aprobación de los demás, la persona podría llegar ser sumisa, ya que renuncia así a muchas de sus propias necesidades y preferencias.

El amar, es una actividad de autoexpresión imaginativa y cautivante, pero cuando esto se lleva la necesidad excesiva de ser amado a menudo inhibe más que apoyar el amor.

Idea Irracional 2: Se debe ser competente y perfecto en todo:

Muchas personas en nuestra sociedad, afirman que si no son muy preparados, hábiles y eficaces en todos los aspectos importantes pueden ser útiles y competitivos, de lo contrario podrían llegar a sentirse inútiles.

Esta idea es irracional por las siguientes razones Ellis (2006, como se cita en Vásquez, 2015)

Todos mantenemos diferentes habilidades y somos competentes, pero nadie puede serlo en todos los aspectos de la vida. Tratar de tener éxito es algo

bueno, pero auto exigirse para poder llegar a ser reconocido, te conllevaría a convertirte en víctima de la ansiedad y la incompetencia personal.

Aunque existen diferentes ventajas de ser razonablemente exitoso, pero para poder lograr el éxito suele producir tensión excesiva e hipertensión, forzando a la persona ir más allá de las posibilidades físicas, conllevando a desarrollar varias enfermedades físicas y psicológicas.

Definir las competencias personales basados en el éxito externo y tener el pensamiento de que uno debe de superar a los demás para poder alcanzar la felicidad, esto significa poderse apoyar a una doctrina autoritaria, y completamente libre. Esencialmente no se busca aplazar la percepción o tener una identidad social para ser una persona efectiva y respetable.

Centrarse en la idea de que se debe ser exitoso y competente, generalmente mantiene a la persona alejada de la meta más importante de ser feliz.

Concentrarse por ser exitoso generalmente conduce a desarrollar a un excesivo pánico de probar suerte, cometer errores o no poder completar ciertas actividades, por lo que el temor a menudo obstaculiza el éxito de las personas.

Idea Irracional 3: Las personas perversas y malas deben ser castigadas.

Muchas personas se sienten frustradas, irritadas y resentidas porque piensan que ciertas personas son malas o actúan con el fin de dañar. A causa de su malicia, actuaran de modo ilícito; y la única forma de evitar que lo hagan es hacerlos sentir culpables y castigarlos. Ellis (2006 como se cita en Vásquez, 2015).

Esta idea es irracional por las siguientes razones. Ellis (2006, como se cita en Vásquez, 2015)

Cuando las personas se comportan del mismo modo que ellos u otros, creen que ese comportamiento es incorrecto o poco ético, y esa actitud parece que lo hacen porque, son demasiados simples, ignorantes o emocionalmente perturbados para evitar hacerlo. Aunque estas personas indudablemente son los causantes de hacer daño a otros. Es ilógico culparlos, es decir, menospreciarlas por su sencillez, desconocimiento o alteración.

Mowrer (1960; citado por Ellis 2006). Plantea la teoría de nominar despreciable quien procede de mala fe, castigándolo por sus errores y su posible comportamiento antisocial, esto se basa en el supuesto de que el pecado y la sanciones suelen inducir a las personas a renunciar el camino incorrecto y desempeñarse mejor en la nueva vía.

En la parte teórica, sabemos que el hecho de reprimir a una persona por su comportamiento inadecuado. Poseerá un impacto muy bajo en su enseñanza. Si una persona incurre a errores ya sea intencionalmente o por descuido debido a la simplicidad innata, la culpa no lo hará más tonto o inteligente.

Chambers y Lieberman (1962; citado por Ellis 2006). Mencionan que al final, la hostilidad interna y la ira son casi con certeza las causas más influyentes y graves presentes en la mayor parte de las personas.

Idea Irracional 4: Es terriblemente catastrófico cuando las cosas no son como uno quisiera.

Lo sorprendente es lo deprimidas y tristes que están miles de personas cuando las cosas no salen como lo esperaban. Cuando estas personas no obtienen lo que quieren, obviamente se sentirán frustrados. Pero por muchas razones es realmente ilógico, que estas personas permanezcan tan deprimidos o frustrados. (Ellis, 2006, como se cita en Vázquez, 2015).

No existe razón para pensar o creer que las cosas deben ser distintas a las que la son. Por injusta o desafortunada que sea la situación actual. Sin embargo, hay muchas razones, especialmente el hecho de la realidad misma, que mantendrán intactas situaciones y eventos desagradables.

Estar permanentemente deprimido en determinadas situaciones no les ayudará a mejorar. Por el contrario, cuanto más frustrados estamos con lo desagradable de la vida, más confusos e ineficaces son nuestros esfuerzos por mejorar nuestras condiciones de vida.

Cuando las cosas no son como lo que esperábamos, realmente tenemos que luchar para cambiarlo y a veces incluso se necesita de mucha fuerza para poder cambiarlo. Pero cuando esto es imposible (temporal o permanentemente) lo que ocurre con frecuencia, lo único sano es ceder y aceptar filosóficamente a nuestro destino tal cual como se presente. Ellis (2006, como se cita en Vázquez, 2015)

Idea Irracional 5: Las desgracias de la humanidad son causadas por los sucesos externos.

Esta idea es irracional por distintas razones Ellis (2006, como se cita en Vázquez, 2015 p. 23).

Es ilógico creer que las personas y eventos son los causantes de hacer algún tipo de daño, a excepción de que estos ataques sean ataques físicos o psicológicos, estos tipos de ataques son los más comunes, pero su capacidad para causar daño es pequeña o inexistente. A no se equívocamente que pueda dañar.

Es casi imposible evitar que alguien pueda perjudicarte verbal o gestual mente, a menos que se permita que lo lastimen o realmente lastimarse a sí mismo, lo que duele no son palabras o gestos, sino la actitud y la reacción de las personas.

Decir siempre: me lástima que mis amigos sean crueles y me hagan sentir miserable o no puedo aguantar que las cosas salgan mal, estos pensamientos no son razonables, por lo que estas frases no involucran ningún contenido importante. Lo que significa realmente, es que soy el único culpable de mi propio malestar cuando pienso y digo de que es algo espantoso que mis amigos no sean tan amables conmigo. Aunque el tema del dolor o el no soporto podría referirse a algún tipo de evento o acto irritante. En algunos casos podría empeorar porque se estaría permitiendo que estos pensamientos influyan negativamente en el concepto por los demás, ya que su capacidad para dañar a alguien es nula o casi irreal.

Aunque muchas personas cultas sostienen que no pueden dominar sus emociones, sin embargo, no importa lo que hagan la miseria es algo que lo tienen determinado, esta creencia es totalmente errónea. A la mayoría de las personas les resulta complicado modificar o

controlar sus emociones, cuando las personas a veces intentan controlar sus emociones quieren obtener algún tipo de hábito. Pero en el momento que lo procuran hacer de vez en cuando, lo hacen de una forma confusa, desprevenida e inútil.

Idea Irracional 6: Debo sentir ansiedad o miedo ante cualquier situación desconocida.

Algunos seres humanos insisten en aceptar que, si están en riesgo, amenaza o están preocupadas por la posibilidad de que suceda algo, deben seguir angustiados por una amenaza real o imaginario.

Según Ellis (2006, como se citó en Vásquez, 2015) esta idea es irracional por las siguientes razones:

Aunque es de sabios prevenir la probabilidad de estar en riesgo, planificar una estrategia, se puede rechazar o afrontar con éxito, lo que común mente es percibida como angustia, desasosiego o miedo profundo", no es carácter preventivo o constructivo y constantemente suele impedir gravemente la prevención eficaz de incidentes reales.

Las grandes preocupaciones sobre la posibilidad de un peligro a menudo dificultan la respuesta eficaz cuando realmente ocurre.

A muchas personas les preocupa la posibilidad de que ocurran cosas terribles, no solo evitará que sucedan, sino que también contribuirá a que esto ocurran.

Preocuparse por situaciones peligrosas a menudo exagera sus posibilidades de que ocurran.

Ciertos eventos aterradores, como una enfermedad grave y la muerte final, son inevitables, y ni siquiera el desasosiego evitan que esto sucedan.

Si hay muchos eventos generalmente aterradores y peligrosos, en realidad no causan muchos problemas, pero debido al temor de que ocurran, les hacen que actúen así.

Idea Irracional 7: Es mucho más factible esquivar los problemas y responsabilidades que afrontarlos.

Mucha gente cree que es mucho más fácil hacer cosas simples o cosas que originalmente son agradables y así evitar dificultades y responsabilidades.

Esta idea es irracional por las razones siguientes Ellis (2006, como se cita en Vásquez, 2015).

El creer que existe un método fácil para poder solucionar los problemas se debe tener en cuenta la relación entre el momento de la decisión, y los inmensos problemas e incomodidades provocados por la decisión.

Si bien el esfuerzo por evitar tomar una decisión o encontrar dificultades y no tener consecuencias suele parecer fácil de implementar, pero en realidad es difícil y prolongado. Ya que toma horas de mucho martirio y controversia de uno mismo, involucrándose con argumentaciones e intrigas para realizar o ejecutar una tarea difícil pero potencialmente rentable. Además, la incomodidad resultante es diez veces mayor de lo que se imagina si está realmente comprometido con ella.

La confianza proviene solo de hacer algo, no de evitarlo. Creemos que podemos hacer algo en el futuro, básicamente porque lo hemos hecho en el pasado y ahora, logrando tener cierto éxito.

Es erróneo creer que la vida fácil y elusiva sin responsabilidades también puede llegar a ser muy valiosa.

Idea Irracional 8: Necesitamos contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

Esta idea es irracional por las siguientes razones Ellis (2006, como se cita en Vásquez, 2015).

Aunque es cierto que en esta sociedad tan compleja todos dependemos de los demás hasta cierto punto, pero no existe razón para incrementar la dependencia y dejar que los demás elijan y piensen por otros.

Cuanto mayor sea la confianza depositada en los demás, es más probable de que la persona abandone muchas de las cosas que quieren hacer en la vida, y elijan forzosamente las cosas de los demás que quieren que hagan. Esto conlleva a no poder ser uno mismo y a la vez depender mucho de los demás.

Cuanto mayor sea la confianza depositada en los demás, y que estos tomen decisiones por otros, es más probable que abandonen muchas de las cosas que quiere hacer en la vida y no aprender de ellas. Además, si una persona depende de otra para poder tener seguridad es más probable que se vuelvan más inseguros de lo

que creen, ya que la única confianza que la persona puede tener es que a pesar de los errores no es una persona inútil si no una persona confiable.

El depender de alguien reduce la autoconfianza y aumenta la ansiedad, llegando a configurar la autoestima, seguridad.

Idea irracional 9: la determinación del presente es influenciado por los sucesos pasados.

Se cree que las cosas que sucedieron en el pasado influenciara de manera significativa toda la vida.

Esta creencia es irracional por las siguientes razones, Ellis (2006, como lo refiere Vásquez, 2015).

Si una persona constantemente se deja influenciar de su historia pasada ante toda situación, empieza a generalizar y supone situaciones que causan ansiedad y malestar emocional.

Cuando los sucesos pasados son predominantes por una gran influencia, lo común es emplearlos para soluciones de problemas.

Las situaciones pasadas pueden ser excusas de un estancamiento o evitación del cambio en el presente.

Idea Irracional 10: La pasividad, el ocio indefinido y la inactividad incrementa la felicidad.

Dicha creencia es irracional por los siguientes motivos:

Los problemas externos son de personas ajenas y no debemos sentirnos mal por su actuar o su desacuerdo.

La mayoría de veces percibimos incorrectamente el actuar de gente perturbada que hacen cosas para molestar o herir según nuestra ideación absolutista, fuera de la realidad.

Nos mortifica la no aceptación de los sucesos o acciones en la realidad.

Cuando nos incomoda el accionar de las personas, pensamos que tenemos derecho sobre ellas y podemos tratarlas de manera vengativa, pero lo único que ocasionamos es su imposibilidad para dar un paso al cambio por sus malos hechos.

Idea Irracional 11: Sería catastrófico si no se encuentra una solución perfecta ante los problemas.

Esta creencia es irracional debido a:

La mayoría de personas consideran que se debe mantener soluciones perfectas y seguras a todos sus problemas de lo contrario no podrán sobrevivir satisfactoriamente.

Es irracional por las razones que:

Se sabe que no existe perfección y verdad absoluta en el mundo en el que vivimos.

La preocupación excesiva sobre la imposibilidad de solucionar correctamente problemas o controlar el mundo que rodea.

Otra razón es el perfeccionismo, generalmente este comportamiento es por la inseguridad y desconfianza de uno mismo, eso genera realizar las cosas de una manera inadecuada.

1.1.1.3 Creencias Irracionales que generan Ansiedad

Ellis (2000) menciona que la ansiedad puede presentarse ante un hecho traumático como un sentimiento de inseguridad, o indecisión presentando en el individuo síntomas físicos y somáticos que abarcaría desde un cosquilleo en el estómago como también a presentar la falta de aliento, temblores corporales, sacudidas, agitaciones, entre otros. Por otro lado, si la persona ha experimentado algunos eventos desagradables o traumáticos, es probable que caiga en un estado de terror, explote y logre perder el control, llegando a pensar que por su actuar, se estaría volviendo loco. Así mismo no importa cuán grave sea este evento traumático, la persona si se lo propone podría superar este hecho y podría manejar sus ideas y actos. Así mismo, si la persona cree que todo está fuera de control y su comportamiento apoya plenamente sus pensamientos y emociones, es probable que provoque creencias o ideas irracionales, como pensar que la ansiedad y el pánico no se pueden eliminar conllevándolo a dejar de desistir.

De acuerdo con la Terapia Racional Emotiva (TREC), menciona que la ansiedad puede ser causada por pensamientos irracionales, como el creer que si las personas me rechazan por el simple hecho de fracasar desarrollarían este pensamiento de no merecer la aprobación de los demás y que esto es difícil ganarlo, pensando que, debido al fracaso, las personas continuarán juzgando negativamente sobre el resto de la vida, teniendo la sensación de no ser feliz. Estas creencias irracionales suelen ser más dañinas y hacen que las personas

estén más ansiosas de lo habitual, por lo que en este estado las personas no pueden actuar con normalidad, lo que conduce al fracaso y al rechazo. Ellis (2000)

Así mismo, Ellis (2000) menciona que las fobias causadas por las ideas irracionales pueden afectar negativamente las funciones cognitivas de las personas obstaculizando la capacidad de planificar y desarrollar los esquemas para lograr el éxito. Provocando molestias emocionales creyendo que si en alguno de sus metas fracasara es probable que sienta frustración y desánimo, por lo que no volvería a intentarlo. Estas creencias irracionales conducen a renunciar finalmente a la meta original, y dirigirse a tomar otra meta que en realidad no dese y llegar al punto de convertirte en una persona sin objetivos o metas sin propósito en la vida.

Ellis (2000) encuentra 3 imposiciones poderosas en donde las denomina “mas-turbaciones mentales”, planteándolas como:

Implantaciones conducidas hacia uno mismo: “El querer conseguir aquellas cosas importantes que se propone”, “El pensar que se debería ser querido y ganarse la aprobación de los demás” o por último “Pensar sobresalir ante un proyecto desarrollado” llevan a las personas a que se muestren totalmente inseguras o ansiosas, llegando al punto de creer que no valen nada y que su esfuerzo fue en vano por no lograr terminar el proyecto propuesto.

Implantaciones conducidas hacia otras personas: El creer que los demás deberían ayudar para poder conseguir lo que requiero esquivando lo que no deseo”, el tener la idea de que “los demás deben de aceptarme y darme su aprobación” Ellis denomina estos pensamientos como otro tipo de

masturbaciones cognitivas en donde las personas desarrollan rabia, frustración, ira, conllevando a peleas y guerras, por el simple hecho de que las personas no respeten las ordenes establecidas.

Implantaciones conducidas hacia el entorno y las condiciones de vida: el pensar que “las condiciones laborales se deben constituir tal y como lo ordeno”, creer que “Debo de manejar mis propios tiempos de trabajo sin respetar lo establecido por la empresa” o el pensar que las condiciones políticas se elijan tal como lo ordeno o quiera”, Ellis menciona que este tipo de masturbación cognitiva desarrollarían en las personas frustración, depresión, poca tolerancia, y otros tipos de consecuencias negativas.

Estas 3 imposiciones son los causantes de distintos tipos de trastornos emocionales y conductuales.

Por otro lado, cuando las personas quieren hacer algo bien y ganarse la aprobación de los demás, suele transformar sus gustos en una obligación vanidosa e irreal, similar a una de las imposiciones:

Debo hacer todo el trabajo de la mejor manera y hacerlo bien, de lo contrario mi esfuerzo no valdría la pena.

Otras personas deberían tratarme con amabilidad y justicia, de lo contrario, son despreciables.

Las condiciones externas deben estar formuladas de manera que me permitan obtener todo lo que quiero y evitar todo lo que no quiero, de lo contrario, el mundo será un lugar muy aterrador.

Estas implementaciones irracionales conllevan a las personas a convertir la ansiedad en pánico o ansiedad grave. La primera generaría ansiedad egocéntrica, las dos siguientes desarrollarían enojo excesivo y poca tolerancia al fracaso, las cuales generarían ansiedad o malestar emocional. Sin embargo, sin estas tres exigencias ya sea conscientes o inconscientes, las personas seguirían exhibiéndose cautas y siempre vigilantes ante un peligro real, así mismo, pocas veces podría perder el control, pudiendo manejar el estrés. Ellis (2000).

1.1.2 Ansiedad

En el diagnóstico de los trastornos mentales según el DSM-IV, menciona que los ataques de miedo hacen referencia a la ansiedad por las cuales suelen aparecer repentinamente y escalar rápidamente a 10 minutos máximo, así mismo pueden ir acompañadas de un sentimiento de amenaza o una fuerte necesidad de correr sin ninguna dirección. Las manifestaciones cognitivas u orgánicas pueden principalmente presentarse por tener los latidos del corazón acelerado, sudoración, temblor corporal, sentimiento de náusea, estreñimiento, mareos, asfixia, dolor abdominal, desagrado personal, miedo a perder el control, pensamientos de muerte, picazón anormal o quemaduras. Estos signos y síntomas también pueden presentarse en la ansiedad severa, así mismo cuando se perciben de en exceso, la persona puede recurrir a un estado de pánico. Ellis (2000).

Según Tobal (1990 Como se citó en García, 2014) que la ansiedad es un conjunto de respuestas emocionales contenidos por aspectos cognitivamente desagradable, de preocupación y tensión. Fisiológicamente, la ansiedad se

caracteriza por presentar un alto nivel motora y del sistema nervioso autónomo, ya que, por lo general involucra comportamientos mal regulados y mal adaptados. Las respuestas de ansiedad pueden ser causadas por factores o situaciones externas o internas (respuestas aventajadas o anticipadas) que pueden manifestarse a través de pensamientos, ideas, doctrinas e imágenes, que las personas piensan que son amenazantes.

Por otro lado, Lang (2002, como lo cita como lo cita García, 2014) Menciona que la ansiedad es una respuesta afectiva presentes en las personas ante situaciones amenazadoras o peligros.

Según Kiriadou y Sutcliffe (1987, como lo cita García, 2014) Da a conocer que la ansiedad es una respuesta de las personas con consecuencias negativas (tales como cólera, ansiedad, depresión) que a su vez están acompañados por transformaciones físicas perjudiciales como descargas endocrinológicas, aumento cardíaco, etc.

Para Beck (1985, como lo cita García, 2014) la ansiedad es la percepción incorrecta de las personas, basados en falsas premisas.

Ellis (2000) menciona que la ansiedad puede presentarse ante un hecho traumático como un sentimiento de inseguridad, o indecisión presentando en el individuo síntomas físicos y somáticos que abarcaría desde un cosquilleo en el estómago como también a presentar la falta de aliento, temblores corporales, sacudidas, agitaciones, entre otros.

Para Lazarus (1976, como lo cita García, 2014) la ansiedad es una anomalía presente en todos los individuos y que al estar en óptimas condiciones, mejorará la productividad permitiéndole adecuarse al ámbito social.

Así mismo, la ansiedad nos mantiene atentos a situaciones de sumo peligro, haciendo lo necesario para evitar el riesgo.

Según Riveros, Hernández y Rivera (2007) mencionan que la ansiedad nos permite poder adaptarnos y estar alertas ante algún hecho o suceso peligroso. Así mismo, se puede decir que en un nivel adecuado de ansiedad la persona puede adecuarse en situaciones peligrosas, en un nivel moderada ayudará en la persona a concentrarse y les permitirá afrontar los objetivos. Por otro lado, como parte de respuesta la ansiedad se desborda y hace que las personas se desenvuelvan incorrectamente en la sociedad. Igualmente, en un nivel desproporcionado de ansiedad las personas se ausencia, sin enfrentarse al peligro. Las personas se paralizan, generando un daño en el desarrollo psicológico, social y físico. Cuando la ansiedad se presenta en situaciones inapropiadas suele tener una duración intensa, impidiendo desarrollar actividades comunes, considerándose un desorden o trastorno mental.

Para Freeman y Di Tomasso (2010; como se citó en Stein & Hollander, 2010), la ansiedad es una “condición afectiva nerviosa que se caracteriza por presentar diferentes tipos de síntomas”, manifestados por tener una dificultad para respirar, dolor torácico y palpitaciones. Así mismo, se identifica como una condición que generaría inquietud cognitiva anticipando una situación desagradable; causando molestias, pánico anómalo y períodos cortos de afrontamiento.

Según la teoría cognitiva de Beck acerca de ansiedad (Beck, 1985 citado en Stein & Hollander, 2010) mencionan que hay elementos que generan ansiedad como por ejemplo la parte genética, enfermedades corporales,

traumas, problemas de afrontamiento, ideas, creencias, y procesos intelectuales distorsionado. García (2014).

1.1.2.1 Criterios diagnósticos de Ansiedad Según el DSM-5 (2013, Como lo refiere American Psychiatric Publishing, 2014)

A. Excesiva Ansiedad e intranquilidad: (6 meses de duración de Mínima)

B. A la persona se le dificulta controlar su inquietud o preocupación.

C. Estos dos puntos se asocian a 3 o más de 6 síntomas siguientes: (Como Mínimo 6 meses)

1. Inquietud o estar con los nervios de punta
2. Fácilmente cansado
3. Problemas para mantenerse atento
4. Colérico
5. Rigidez Muscular
6. Problemas para recuperar el sueño

Nota: En los menores requiere solo el cumplimiento de un ítem:

D. La ansiedad, la intranquilidad y los signos físicos generan malestares clínicos significativos o desgaste social y entre otras importantes áreas del funcionamiento.

E. La perturbación no se asigna en los efectos somáticos de una sustancia alógena (Drogas u medicamentos) y a otra sección médica (Hipertiroidismo)

F. La perturbación emocional hace referencia a otro desorden mental como (ansiedad o miedo a tener ataques de pánico), es la evaluación negativa del trastorno de ansiedad social u otra trastorno como el de obsesivo – compulsivo, desunión, recuerdo desagradables en las alteraciones de estrés traumático, incremento de peso corporal en los desórdenes alimenticios como a anorexia y vigorexia, dolencias somáticas en los trastorno somáticos, percibirse imperfecto en los trastorno dismórfico corporal, presentar una afección peligrosa en el trastorno de ansiedad, o el presentar pensamientos delirantes en la esquizofrenia.

1.1.2.2 Modelo teórico Psicodinámica de la ansiedad

Klein (1948) Freud menciona que la ansiedad surge de una transformación de la libido insatisfecha (lugar de deseo erótico), que se relaciona con fobias y su origen es en el complejo de Edipo el cual el niño siente miedo a que la madre no satisfaga sus necesidades o se ausente.

Freud (1926) en Inhibición, síntoma y angustia, apporto una interpretación distinta a la angustia, desencadena como un mecanismo de defensa a lo que recurre el yo para protegerse, deja de ser una reacción pasiva y pasa a convertirse en una actividad real de la mente, Freud en este libro se centra en la actividad de la angustia mas no en el génesis del malestar emocional. Así también considera que el cuerpo humano en situaciones peligrosas experimenta ansiedad o miedo, y la angustia alertaría al yo de las amenazas.

Sarundiansky. (2012) Es necesario destacar una estrecha relación entre la sintomatología ansiosa con el concepto de neurosis. La neurosis de ansiedad según el concepto más conocido se dio por Sigmund Freud hasta la década de

1980, donde en ese año en el manual diagnóstico APA se tornó todo el concepto a la ansiedad. Actualmente la neurosis guarda gran relación con las fobias y ansiedad según la OMS (2010).

1.1.2.3 Teoría Cognitiva de Ansiedad Según Aron Beck

Beck, Emery y Greenberg (1985) asocian a la ansiedad en base a un concepto de vulnerabilidad. definiendo a la vulnerabilidad como una apreciación autodefinida peligrosa, interna y externa referente a la falta de control, percibiendo que la persona es incapaz de proporcionar seguridad. En los trastornos clínicos, los procesos cognitivos disfuncionales pueden aumentar la vulnerabilidad.

Beck (2012), menciona que, las personas que forman parte de su teoría cognitiva de ansiedad y depresión, se les introduce un pensamiento como el "Mi forma de pensar afecta cómo me siento". Siendo esta afirmación parte del tratamiento de los trastornos del estado de ánimo. Así mismo, a menudo las personas no reconocen con exactitud que su forma de pensar afecta directamente su estado emocional y que a través de su experiencia a menudo desarrollaría ansiedad. Por otra parte, es entendible que quienes padecen del trastorno de ansiedad no logran comprender con exactitud el porqué de sus pensamientos. A pesar de la falta de conciencia, toma un papel importante entre la situación y sensación, tal y como se muestra en el diagrama siguiente:

Situación que incita al pensamiento – valor ansioso – Sensación de angustia o ansiedad

Las personas asumen a una situación (la valoración) como causante de su ansiedad. Por ejemplo, si estamos ante algún examen y si se anticipa que el

examen será difícil, la ansiedad incrementará dudando así su nivel cognitivo. Sin embargo, si se anticipa que el examen sea fácil confiando en la preparación para ello, la ansiedad será baja. Así mismo sucede al hablar en público. Si la persona califica a su audiencia como educada y dispuesta a aceptar un discurso, tendrá menos ansiedad que cuando califica a su audiencia como aburrida, crítica o de rechazo. Finalmente si analizamos en cada ejemplo, concluimos que no es la situación (por ejemplo, escribir un examen, dar un discurso o tener una conversación informal) lo que determina el grado de ansiedad, sino la forma en que se evalúa la situación. Ya sea ansiedad o tranquilidad, nuestra forma de pensar determinan nuestros sentimientos.

Con el modelo cognitivo podemos entender algunas contradicciones en los trastornos de ansiedad. ¿Cómo es probable que se pueda sentir ansiedad ante cualquier amenaza irracional y poco probable (por ejemplo, tener sensación de ahogo), y aun así reaccionar con comodidad y sin evidente ansiedad ante algún peligro realista (por ejemplo, el desarrollar alguna enfermedad como el cáncer de pulmón causado por una adicción de excesiva nicotina)?

1.1.2.4 Teoría según William Zung

Zung (1971) Hace mención a la neurosis que se presenta con una ansiedad excesiva y esto genera síntomas somáticos, es decir Zung indica las características comunes que mantiene un paciente con ansiedad, el cual lo divide en dos síntomas afectivos (psicológicos) y somáticos.

Afectivo (son 5)

Ansiedad: La persona se mantiene intranquilo y nervioso.

Miedo: Se atemoriza ante cualquier motivo.

Angustia: Sentimiento de angustia frecuentemente.

Desintegración mental: Sentimientos que estar derrumbado.

Aprehensión: Anticipar los hechos sean buenos o malos.

Somáticos (son 15)

Temblores: Trepidación en el cuerpo.

Molestias musculares: Dolores en el cuerpo, especialmente en cuello, cabeza y extremidades.

Fatiga y/o desgano: Debilidad y cansancio fácilmente.

Inquietud: Preocupación excesiva.

Pulsaciones: aumento del ritmo cardiaco.

Vértigo } Sensaciones subjetivas de
movimientos }

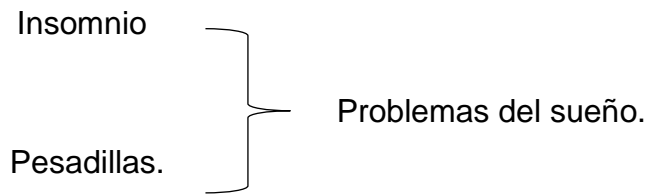
Desvanecimientos o desmayos: Pérdida momentánea del sentido o decaimiento del ánimo.

Ahogo } Dificultad en la respiración.
Parestesias }

Vómitos o nauseas: Trasbocar o sensación de arrojar contenido del estómago.

Micción frecuente y/o sudoración: sensación de nerviosismo ante una situación.

Rubor facial: Enrojecimiento súbito del rostro.



1.1.2.4.1 Niveles de Ansiedad Según Zung

La ansiedad se clasifica según el grado de intensidad conllevándolo a ser ligera, Moderado, severo y pánico. Por lo tanto, cada nivel presenta distintas actuaciones, variando en fuerza, afectando su respuesta en diferentes dimensiones (fisiología, cognición y comportamiento).

Por otro, lado Martínez y Cerna (1990, como lo cita García, 2014) clasifica a la ansiedad en tres niveles:

Ansiedad leve:

El individuo se mantiene atento, antes de que ocurra este estado, observa y escucha, ante cualquier situación, dominando la situación que se presente, así mismo, este nivel se designa también como ansiedad benigna en las cuales presentan reacciones fisiológicas como dificultad para respirar, latidos cardíacos fuertes, nerviosismo, síntomas estomacales leves, espasmos faciales y temblores en los labios.

Ansiedad Moderada:

El dominio de percepción de las personas que experimentan este grado de ansiedad se limita hasta cierto punto. observa, escuchar y comprender la situación, pero esta vez menos que la ansiedad leve. Además, presenta percepciones limitadas darse cuenta lo que sucede a su alrededor, así mismo, presentan reacciones fisiológicas como dificultad para respirar frecuente, un alto

ritmo cardíaco, expresión facial de pánico, diarrea o estreñimiento, presión arterial alta, temblor corporal, boca seca, malestar estomacal, anorexia, miedo, tensión muscular, inquietud, incapacidad para relajarse.

Ansiedad Grave:

El rango de percepción se ha reduce enormemente, por lo que incluso él individuo no puede observar sucesos de su alrededor. Por lo tanto, esta atención se centra en varios o dispersos detalles, las observaciones pueden estar distorsionadas. Además, existen grandes dificultades de aprendizaje, la visión circundante se ve afectada y es difícil para los individuos establecer una secuencia lógica en un grupo ideas. Presenta reacciones fisiológicas de mayor intensidad que pueden manifestarse como dificultad para respirar o asfixia, hipotensión arterial, movimientos involuntarios, temblores en todo el cuerpo y dar miedo a las expresiones faciales.

1.1.2.5 Modelo terapéutico de Ellis para reducir la Ansiedad

La perspectiva de RETB sobre los Trastornos de Ansiedad: Cuando una persona mantiene ansiedad genera los siguientes pasos cognitivos:

Probablemente sucederá algo malo (Inferencia Negativa).

No debe producirse (Premisa irracional)

Sería terrible si lo hiciera (Evaluación negativa y de valoradora).

Según la TREC, Un episodio simple según el ABC

Suceso activador (A)	Creencias (B)	Consecuencias (C)
	Premisa: “Debo recibir aprobación de todas las personas importantes para mí	Emocional:
	“.	Ansiedad
Probablemente sucederá algo malo.	Derivados: Autovaloración negativa: si experimenta rechazo comprueba que no es bueno. No podría soportar ningún tipo de rechazo.	Acción: Evitación de lugares, excusas ante situaciones.

1.1.2.6 Técnicas de la TREC para los trastornos de ansiedad:

Psicoeducación sobre la crisis de ansiedad: Entendimiento de los clientes sobre la ansiedad y su desenvolvimiento.

Respiración y Relajación: Suele ser útil para los pacientes dado que ayuda a generar control sobre los síntomas físicos y también les ayuda a reducir los niveles de ansiedad y contribuir con la crisis.

Reestructuración cognitiva: Esta técnica ayuda a modificar los pensamientos catastróficos de la crisis de ansiedad, reevaluando de forma realista las consecuencias de un pensamiento irracional.

Exposición a señales somáticas o situaciones de perturbación: El terapeuta determina sensaciones que teme el paciente, donde el asume y hace

frente a sus sensaciones, recibiendo ayuda de las instrucciones de afrontamiento.

1.1.3 Vida Universitaria

Al empezar el ciclo universitario, el adolescente, capacitado llevará constantes acontecimientos eficientes como deficientes marcadas de grandes exigencias y de nuevos retos.

Según Sánchez, Álvarez, Flores, Arias y Saucedo (s.f) Se estima que generalmente los estudiantes universitarios, empiezan el primer año entre las edades de 17 a 19 años de edad, concluyendo sus estudios entre los 23 a 25 años. Así mismo, se debe de recalcar que algunos estudiantes al iniciar la etapa universitaria se encuentran en la etapa final de la adolescencia, haciéndolos más vulnerables a tomar inclinación hacia el autoconocimiento y empoderamiento del universitario respecto a su propia salud. Y a la vez reconocer la presencia de factores culturales, educativos y socioeconómicos que pueden incidir en la adaptación y autocuidado.

Según Sánchez y et. al. (s.f, como lo refiere Albuja, 2019) menciona que los estudiantes al comenzar con la vida universitaria viven una etapa de opresión para poder adaptarse por la cual se proyectan retos, para poder convivir con sus compañeros provenientes de diversas culturas, que desarrollaron estudios anteriores en diversos colegios con distintos tipos de enseñanza, es por ello cuyas vidas están equilibradas por distintos estilos de vida.

Es por ello, que estos cambios que se generan en este contexto educativo implicando la adecuación a nuevas exigencias, nuevos ritmos de trabajos y nuevas rutinas que difieren del sector académico escolar, así mismo, las

responsabilidades aumentan y también la presión familiar o el entorno competitivo conllevando a la perfección. Dryden y Ellis, (1989, como lo cita Albuja, 2019).

Analizando las distintas aportaciones de los diferentes autores mencionan que las edades en que los estudiantes ingresan a la vida universitaria generalmente oscilan entre 17 y 19 años. Esto significa que algunos de ellos cuando comienzan los estudios profesionales aún se encuentran la etapa final de la pubertad. Siendo esta etapa un período crítico de adaptación, por la cual el adolescente se enfrenta a varios desafíos, incluida la convivencia con una gran cantidad de colegas de diferentes entornos socioeconómicos y culturales. Los cambios en este nuevo semestre significan para el adolescente adaptarse a nuevas demandas, ritmo de trabajo y trabajo de rutina que difieren del departamento escolar. Debido al mayor sentido de responsabilidad y la presión de familiares o padres de familia. A menudo se requiere un entorno competitivo con perfección y amplia eficiencia. Por otro lado, durante el proceso universitario, el estudiante se enriquecerá con distintos factores culturales, educativos y socioeconómicos afectando la adaptación y el autocuidado, culminando así la carrera universitaria entre las edades de 23 y 25 años.

1.1.4 Definición en Términos Básicos

Creencias Irracionales: Ellis menciona que las creencias o ideas irracionales carecen de consistencia, son aquellas que distorsionan la percepción de la realidad de las personas en cuanto sus ideológicas, causando pensamientos autodestructivos, que generan malestar emocional que dificulta el logro de metas.

las ideas irracionales se denominan como pensamientos disfuncionales que aparecen automáticamente en cualquier situación, caracterizándose por ser involuntarias, y comunes, que van acorde al estado emocional de las personas, además estas creencias o ideas distorsionadas, merecen ser aprobados en los pensamientos en el individuo, así mismo representan a una realidad observable errada.

Ansiedad: Según American Psychological Association (APA, 2010) menciona que el trastorno ansioso es una condición caracterizado por el miedo inminente y sintomatológico cargada de presión donde las personas anticipan el peligro o desgracia, regularmente el cuerpo del individuo se prepara para afrontar el peligro percibido, mostrando sintomatología somática en donde los músculos se estiran, taquicardia y una rápida respiración , la ansiedad es uno de los trastornos psicológicos que afectan a cualquier individuo sin distinción alguna ya sea por su, edad o género.

1.2 Evidencias empíricas

1.2.1 Evidencias internacionales

Santos, Ponce, Pazos y Moya (2021), en Ecuador desarrolló una investigación con el objetivo de analizar los niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de una universidad privada. La muestra estuvo conformada por 293 universitarios entre el séptimo a noveno ciclo de la escuela de odontología. Para poder recopilar la información se utilizó el inventario de Ansiedad Rasgo Estado (IDARE), dando como resultados que el 58.02% de estudiantes presentó un nivel medio de ansiedad rasgo, siendo más prevalentes en los 3 primeros semestres,

el 39.6% un nivel alto prevalentes en alumnos de octavo ciclo y solo el 42.38% un nivel alto de ansiedad rasgo.

Chávez (2021). En México realizó su investigación con el objetivo de evaluar el nivel de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en una muestra de 1460 universitarios de las carreras de ciencias de salud, sociales y agropecuarias, ciencias de economía, administración e ingeniería, utilizando el instrumento de ansiedad estado- rasgo STAI (State- Trait Anxiety Inventory). Se obtuvo como resultados que la preocupación y el desenlace de la ansiedad a un (35.79%) en los universitarios, era causada por el miedo en el incremento de la pandemia.

Ruvalcaba, Galván, Ávila y Gómez. (2020), en México, su objetivo fue analizar la correlación entre acción independiente, ansiedad y depresión de estudiantes de enfermería. Los instrumentos utilizados fueron: inventario de ansiedad y depresión de Beck (Beck, 1980), así como el perfil psicofisiológico del estrés (Ruvalcaba & Domínguez, 2008). La muestra estuvo compuesta por 133 universitarios. Los resultados mostraron que el índice promedio de ansiedad fue de un nivel moderado con un 23.17%, la depresión en un nivel medio de 7.9%. Sin embargo, no se encontró correlación significativa entre ansiedad y depresión ($r_s = .077$; $p = .380$), ni estas variables con la actividad autonómica ($p = .05$).

Mendiburu, Cárdenas, Peñaloza, Carrillo y Basulto (2019), en México, mantuvo como objetivo comprar la relación de niveles de ansiedad y grado de disfunción temporomandibular (DTM), donde la muestra fue de 117 estudiantes universitarios argentinos y 80 mexicanos. Se utilizaron tres instrumentos para la

evaluación, los cuales fueron índice amnésico de Fonseca y dos escalas para medir ansiedad estado y rasgo (*State- trait anxiety inventory*, STAI). Los resultados mostraron que ambos países no presentaban ansiedad, es decir no se encontró diferencias entre los niveles de ansiedad a un nivel de significancia de 5% ($U= 4.599$; $p =.828$).

Estrada (2018), desarrolló una investigación en Guatemala, teniendo como objetivo explicar y comparar los diferentes niveles de ansiedad, con una muestra de 200 universitarios, siendo 100 estudiantes de la escuela profesional de Ciencias Jurídicas y Sociales; y 100 de Administración de Empresas. Se usó el test de Ansiedad Manifiesto en Adultos AMAS-C (Reynolds, Richmond & Lowe, 2007) presentando un coeficiente de alfa de Cronbach (.75 y .95). Los resultados mostraron el predominio de ansiedad a un 73% en universitarios de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales, y un 75% Administración de Empresas. Mientras que la sub escala de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de ciencias jurídicas presentó un 40% y en estudiantes de administración de empresas un 41% representando una ansiedad clínicamente significativa.

Flores, Chávez y Aragón (2016). En México realizó una investigación en donde el objetivo fue comprender que situaciones determinan respuestas de ansiedad. Estuvo conformada por 87 estudiantes universitarios de la carrera de odontología, con edades de 17 a 31 años. Se aplicó a la muestra el test de Situaciones y respuestas de ansiedad ISRA (Tobal & Vindel, 2002), Se encontró como resultados altos niveles de ansiedad en situaciones de examen y habla o expresión en público, así también se obtuvo que las mujeres del tercer ciclo

presentaron un 53.7% y un 27.3% en hombres del quinto ciclo presentando respuestas fisiológicas.

Cardona, Pérez, Rivera, Gómez y Reyes (2015). En Colombia realizaron una investigación con el objetivo de conocer la prevalencia de ansiedad en estudiantes de una universidad privada. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de las carreras de medicina humana e ingeniería. Se utilizó el instrumento de la escala de Zung. Como resultados se evidenciaron una prevalencia de ansiedad de 58%, 55% de ansiedad leve y sin ansiedad un 42%.

1.2.2 Evidencias a Nacionales

Rojas, Suarez y Álvarez (2020) Realizaron una investigación, donde se definió describir las creencias irracionales en alumnos de la escuela de derecho de una universidad particular. La muestra estuvo conformada por 317 universitarios de ambos sexos, entre 16 a 40 años. Utilizaron el test de conducta racional de Shorkey y Whiteman (Shorkey & Whiteman, 1977). Los resultados fueron que el 44% y 43 % de alumnos presentaron creencias irracionales de sentimientos de culpa y grado de independencia, respectivamente. La muestra de sexo femenino presento sentimiento de culpa y grado de independencia con un 47 % y 42 % respectivamente. De igual manera, el sentimiento de culpa en estudiantes con y sin trabajo fue 54 % y 40%, respectivamente. Concluyeron que los universitarios de derecho, evidencian creencias irracionales de sentimientos de culpa y grado de independencia, así también en varones culpabilidad (varones).

En Chiclayo; Cruz y Aragón (2020) desarrollaron una investigación, en donde tuvo como objetivo de determinar niveles de ansiedad ante los exámenes

en estudiantes de las carreras universitarias de Derecho y Medicina Humana. La muestra estuvo conformada por estudiantes del 8vo ciclo. Utilizaron el test de Ansiedad ante los Exámenes –CAEX (Valero, 1999). Obtuvieron como resultado que el 56.4% estudiantes de la escuela de derecho y un 33.3% en Medicina humana no presentaron ansiedad ante los exámenes, el 30.8% mostraron ansiedad leve en los alumnos de Derecho y el 48.2% en los estudiantes de Medicina. Así mismo A un nivel leve, reflejan un 10.2% y un 14.8% respectivamente en ambas carreras, y en ansiedad moderada presentaron un 2.6% en estudiantes de Derecho y el 3.7% en los de Medicina concluyendo que ningún estudiante presento baja ansiedad.

Tamayo (2019). En Lima metropolitana se realizó un estudio, su objetivo fue analizar la prevalencia de creencias irracionales en universitarios de la carrera de psicología en relación con el lugar de origen, sexo y nivel de estudios. La muestra estuvo conformada por 278 universitarios, empleando el instrumento de registro de opiniones de Albert Ellis (Davis, Mckay & Eshelman, 1985). Los resultados mostraron que los estudiantes presentan las creencias irracionales 6 (Ante cualquier cosa desconocida, se debe sentir ansiedad o miedo), 2 (Se debe ser competente y perfecto en todos los ámbitos) y 8 (Es necesario contar con algo más fuerte y más grande que uno) de manera posiblemente limitante, Por otro lado los resultados en cuanto al sexo, las mujeres presentaron CI 1,9 y 10 , mientras los varones mantienen mayor prevalencia en las creencias irracionales en 1, 3 y 10.

Albujar (2019) En lima, desarrollo una investigación con la finalidad de hallar la presencia de las ideas irracionales en universitarios de psicología de una universidad nacional, donde se conformó por una muestra de 238 alumnos

de ambos sexos. Se aplicó el instrumento de creencias irracionales de Ellis, llegando a obtener como resultados que las creencias más prevalecientes fueron la 4 y 3 de 73% y 21%, así también las creencias por debajo del promedio se encontraron de 2 con 4.2 % y la 1 con 1.3%. Así mismo menciona que en mujeres prevalecieron las dimensiones 1, 2 y 4 y en varones 1, 2 y 3.

De la cruz (2017) Mantiene como objetivo del estudio hallar la correlación entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales, en una muestra de 230 estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima. Se utilizaron el test de ansiedad ante exámenes (IDASE) y el de creencias irracionales (Albert Ellis, Davis, Mckay & Eshelman, 1985). Se obtuvo como resultados una correlación significativa entre las dimensiones de las ideas irracionales y ansiedad ante exámenes con un ($p= .00$), siendo las creencias irracionales 1, 2, 6, 7 y 9 las que tenían mayor correlación. Finalmente, las creencias irracionales 6, 2 y 8 fueron las más prevalentes con una media de 5.57, 5.22 y 5.17 respectivamente en el estudio.

1.3 Planteamiento del problema

1.3.1 Realidad problemática

Actualmente, a nivel global la ansiedad y la depresión son un obstáculo para salud pública. Estos desórdenes mentales psicológicos se consideran como la mayor tasa de atención en los establecimientos de salud entre la población general. Además, entre la población universitaria, también es una realidad preocupante debido a que son adolescentes o adultos jóvenes que están afectados en este riesgo, es por eso que se debe brindar asesoría y

orientación psicológica a través de los servicios sociales universitarios para evitar estas patologías mentales.

Así también, según el Instituto Nacional de Salud mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (2019) en un estudio epidemiológico de salud mental, los trastornos de ansiedad en general llegan a presentar una mayor frecuencia de padecimiento en grupo etario de 18 a 24 años, asimismo la prevalencia de ansiedad de padecer 6 meses de trastornos de ansiedad en general de 18 a 24 años es de 4.7%, de 25 a 44 años es de 4.0%, de 45 a 64 años es de 3.4% y solo el .9% son mayores de 65 años de edad.

Según la Organización Mundial de la Salud, [OMS] (2016) da a conocer que las enfermedades mentales están aumentando a nivel global. Por lo tanto, entre los años de 1990 a 2013, la ansiedad y la depresión incremento en un 50%, pasando de ser 416 millones a 615 millones de personas. Viéndose afectada la población con un 10% a nivel mundial. Con respecto a las enfermedades mentales representan el 30% a nivel mundial. La OMS estima que, en caso de una emergencia, una de cada cinco personas se verá afectada por la depresión y la ansiedad. La ansiedad es un trastorno mental más común en mujeres con un nivel de 4,6%, asimismo dentro del continente americano, se estima que el 7.7% de la población femenina padece trastornos de ansiedad y el 3.6% padecen los hombres de este trastorno.

Además, es necesario recalcar la influencia del contexto actual debido a la pandemia causada por el COVID-19 según la Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2020) La salud mental de las personas ha sido afectada por el coronavirus, reflejando en datos recientes el aumento de

ansiedad y depresión en todo el mundo, siendo más vulnerables niños, adolescentes y personas del sector salud en situación de estrés. Para El Seguro Social de Salud [Essalud] (2021), estas enfermedades mentales afectan directamente en las personas en la manera de pensar sentir y actuar. Asimismo, los datos actuales del Instituto de Evaluación Tecnológica de Salud e Investigación [IETS] (2020, Citado en Essalud, 2021) da a conocer que los problemas más frecuentes de salud mental causado por el aislamiento por Covid-19, es la ansiedad moderada severa, depresión y estrés agudo, afectando directamente a personas que perdieron algún familiar, trabajo o de bajo recursos.

El Ministerio de Salud, [MINSA] (2021) dio a conocer que el 52.2% de la población de Lima metropolitana sufre de ansiedad y estrés moderada severa, causado por problemas familiares, económicos o de salud en consecuencia de la Covid-19.

Conceptualizando la ansiedad según el Ministerio de Salud, [MINSA] (2005) menciona que los desórdenes mentales como la ansiedad se determinan por presentar altos niveles de tensión y actitudes espantosas. Las personas que presentan ansiedad pueden llegar a sentir miedo, terror u preocupación excesiva. Una crisis ambiental como terremotos o desastres naturales, también puede conllevar a trastornos de ansiedad grave. La ansiedad puede causar dolor y discapacidad ya que afecta a las personas en su trabajo y vida diaria, perjudicando su bienestar emocional y social. Asimismo, agregamos que según Tobal (1990 Como se citó en García, 2014) la ansiedad es un conjunto de respuestas emocionales contenidos por aspectos cognitivamente desagradables de preocupación y tensión. Fisiológicamente, la ansiedad se caracteriza por

presentar un alto nivel de activación motora y del sistema nervioso autónomo, ya que, por lo general involucra comportamientos mal regulados y mal adaptados.

Además, Ruvalcaba, Galván, Ávila y Gómez. (2020), en México desarrolló una investigación con una muestra compuesta por 133 universitarios de la carrera de enfermería. Los resultados mostraron que el índice promedio de ansiedad fue de un nivel moderado con un 23.17%. Asimismo, Estrada (2018), desarrollo una investigación en Guatemala, con una muestra de 200 universitarios. Los resultados mostraron el predominio de ansiedad a un 73% en universitarios de la carrera de Ciencias Jurídicas y Sociales, y un 75% en Administración de Empresas.

Además, Cardona, Pérez, Rivera, Gómez y Reyes (2015). En Colombia realizaron una investigación en una muestra conformada por 200 estudiantes de las carreras de medicina humana e ingeniería. Como resultados se evidenciaron una prevalencia de ansiedad de 58%, 55% de ansiedad leve y sin ansiedad un 42%.

Por otro lado, también se conceptualiza la variable creencias irracionales, las cuales son ideas incoherentes sin evidencia empírica y de disfunción, como lo menciona Ellis (1962), por lo que genera suposiciones inexactas y subjetivas de la realidad, conduciendo a la persona a emociones inapropiadas que obstaculizan sus logros y calidad de vida.

Según Medrano, Galleano, Galera & del Valle (2010), consideran que las creencias irracionales pueden obstaculizar las metas establecidas por los estudiantes, afectando la dirección de sus objetivos, la continuidad del

comportamiento y la adecuada adaptación a nuevos cambios académicos y sociales.

Tamayo (2019) en Lima metropolitana realizó un estudio en una muestra conformada por 278 universitarios, mostrando que los estudiantes presentan las creencias irracionales 6 (Ante cualquier cosa desconocida, se debe sentir ansiedad o miedo), 2 (Se debe ser competente y perfecto en todos los ámbitos) y 8 (Es necesario contar con algo más fuerte y más grande que uno) de manera posiblemente limitante. Asimismo, Albuja (2019) En Lima, desarrollo una investigación donde la muestra estuvo conformada por 238 alumnos de ambos sexos. Concluyendo que las creencias más prevalecientes fueron la 4 (Es horrible y catastrófico que las cosas no sean como uno quisiera.) y 3 (Las personas son malas y perversas por ello deben ser castigadas.) de 73% y 21%, así también las creencias por debajo del promedio se encontraron de 2 (Se debe ser competente y perfecto en todos los ámbitos) con 4.2 % y la 1 (Es necesario tener la aprobación de las personas significativas para uno.) con 1.3%.

Finalmente concluimos que las creencias irracionales más comunes y prevalentes según la teoría de Albert Ellis pueden llegar a causar ansiedad y depresión, por lo que evidenciándose en estudios realizados como en Rasco y Suarez, (2017) en una población universitaria dan a conocer que la mayoría creencias irracionales generan ansiedad.

1.3.2 Formulación del Problema

¿Cuál es la relación que existe entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2021?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la relación de las creencias irracionales con la variable ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2021.

1.4.2 Objetivos Específicos

Determinar relación entre las dimensiones de creencias irracionales con la variable Ansiedad en estudiantes universitarios de la escuela profesional de psicología.

Determinar las creencias irracionales más frecuentes en estudiantes de la escuela profesional de psicología.

Comparar las dimensiones de creencias irracionales según sexo de la escuela profesional de psicología.

Determinar los niveles de ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología.

Determinar los niveles de ansiedad en estudiantes según sexo de la escuela profesional de psicología.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

Existe relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2021.

1.5.2 Hipótesis específicas

Existe relación entre las dimensiones de creencias irracionales con la variable Ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología.

Las creencias irracionales 1, 6, 8 y 10 son más frecuentes que otras en estudiantes de la escuela profesional de psicología.

Existen mayores creencias irracionales según sexo Femenino en estudiantes de la escuela profesional.

Existen niveles bajos de ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología.

Existen niveles de ansiedad altos según sexo femenino en estudiantes de la escuela profesional.

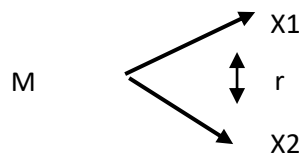
CAPITULO II: MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de la Investigación

2.1.1 Tipo de la investigación

El estudio es de tipo cuantitativo realizado a nivel de correlación, que tuvo como objetivo comprender la relación entre las variables de investigación. En este caso, la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad de un grupo de estudiantes universitarios. Dado que no hubo diversas investigaciones relacionadas con estas variables antes (Hernández, et. al., 2014).

Esquema:



Leyenda:

M: Estudiantes de una escuela profesional

X1: Creencias irracionales

X2: Ansiedad

r: relación

2.1.2 Diseño de la investigación

En el presente estudio, se empleó un diseño de tipo no experimental, por lo que procedió a examinar y calcular variables, en un ámbito natural, sin emplear e intervenir variables externas que alteren las variables de estudio (Hernández y cols., 2014), Se analizó la duración del tiempo durante la recolección de datos, además el estudio presenta un corte de tipo transversal, debido a que se recaudó los datos en una sola situación y tiempo determinado,

además, su propósito fue describir las variables, y la intención de como intervienen en un momento dado.

2.1.3 Participantes

La muestra probabilística estudiada estuvo compuesta por 179 universitarios de ambos sexos con edades entre 18 a 25 años, siendo el sexo Femenino el más predominante con un 82.1% y el 17.9% el Masculino. Por otro lado, en relación a la edad el 26.8% tuvieron edades entre 18 a 19 años, el 34.1% edades de 20 a 21, el 24.0% edades entre 22 a 23 años y solo el 15.1% edades entre 24 a 25 años.

Tabla 1

Características sociodemográficas de estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2021. (n=179)

	<i>f</i>	%
Sexo		
Masculino	32	17.9%
Femenino	147	82.1%
Edad agrupada (años)		
18 a 19	48	26.8%
20 a 21	61	34.1%
22 a 23	43	24.0%
24 a 25	27	15.1%

Nota: "f" = Frecuencia, "%" = Porcentaje

2.1.4 Muestra poblacional

La población de esta investigación está constituida por el total de estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2021. Así mismo, el tipo de muestreo fue probabilístico, ya que se seleccionó un sub grupo de la población universitaria, teniendo la posibilidad que todos los elementos tengan la misma alternativa de ser elegidos, según Hernández (2018).

Fue de tipo transversal cuantitativo desarrollado a través de cuestionarios psicológicos, donde se consideran las variables de la población y el estudio.

Los criterios de inclusión fueron:

Alumnos de la escuela profesional de psicología que se encuentren registrados en la Universidad San Martín de Porres, Filial Norte.

Pruebas que resulten correctamente llenadas y validadas virtualmente.

Personas que acepten el consentimiento informado.

2.3 Medición

2.3.1 Instrumento de Creencias Irracionales

El título original de la prueba es inventario de creencias irracionales de Albert Ellis, en 1968 fue su año de publicación en el país de Estados Unidos, posteriormente fue adaptado al español por Mc Kay y Eshelman. Su forma de administración es individual y colectiva; asimismo el objetivo de la prueba es medir las opiniones de las 10 ideas irracionales de la teoría de Ellis que causan malestar emocional.

En Perú, Bocanegra (1990) Adaptó y validó el inventario de creencias o ideas irracionales en Lima en una muestra conformada por consumidores de sustancias Psicoactivas.

El instrumento de evaluación está compuesto por 100 Ítems, donde en cada 10 grupos de ítems, se divide para medir las dimensiones propuestas por Ellis, consta de un tiempo de aplicación entre los 20 a 50 minutos aproximadamente.

Validez del instrumento:

Bocanegra (1990) Utilizó la validez de contenido según el criterio de jueces. Presentó el instrumento de evaluación a un grupo de jueces en donde se evaluó y analizó si el instrumento cumplía con evaluar las ideas irracionales propuestas por Albert Ellis, donde se seleccionó a 10 profesionales en Psicología clínica como jueces para evaluar y analizar el inventario para posteriormente validarlo.

Confiabilidad del instrumento

Dentro de la confiabilidad, Bocanegra (1990). Se realizó la consistencia interna del inventario de Creencias Irracionales, siendo un método de medición de Homogeneidad del instrumento, buscando la correlación de los ítems clasificados en cada uno de los reactivos. Así mismo, se buscó que las respuestas de evaluación midan los mismos reactivos, a través de la corrección del instrumento.

Así mismo, la confiabilidad del inventario de creencias irracionales fue constituida a través de la fórmula de consistencia interna de Kuder – Richardson KR- 20 debido a que fue una prueba dicotómica, por la cual, se identificó como resultado un puntaje de .803 categorizándose como alta confiabilidad, como se cita en la escala de valores de Kuder- Richardson (KR20) según Hernández y Cols. (2010).

Tabla 2

Consistencia interna del inventario de creencias irracionales (n=179)

Variable y dimensiones	Número de ítems	Kuder Richardson - Kr-20
Creencias Irracionales	100	.803

Tabla 3*Consistencia interna de las dimensiones del inventario de creencias irracionales**(n=179)*

Variable y dimensiones	Número de ítems	Kuder Richardson
C I. 1	10	.761
C I. 2	10	.773
C I. 3	10	.890
C I. 4	10	.678
C I. 5	10	.767
C I. 6	10	.814
C I. 7	10	.745
C I. 8	10	.648
C I. 9	10	.906
C I. 10	10	.706
Total	100	.803

*Nota: C I= Creencias irracionales***Baremos:**

El test de creencias irracionales presenta los siguientes baremos, de “0 a 4” puntos no se presentan creencias irracionales, mientras que de “5 a 10” si presentan creencias irracionales.

2.3.2 Escala de Ansiedad de Zung

El inventario de Ansiedad de Zung es un instrumento de autoevaluación de ansiedad, elaborada por William Zung, en el año 1965; en la universidad de Duke. La aplicación normalmente puede oscilar un tiempo de 5 a 10 minutos, está dirigido a adolescentes y adultos, donde su forma de administración puede ser individual o colectiva. Está compuesto por 20 ítems divididos en 15 preguntas somáticas y 5 cognitivas- emocionales, con el objetivo de poder identificar los

niveles de ansiedad, buscando estimar el trastorno emocional y medir cuantitativamente la intensidad.

Validez

Zung (1965) validó las escalas de Depresión y Ansiedad (EAA y EAMD), en un grupo de pacientes con diagnósticos de ansiedad, depresivos y otros trastornos de personalidad del consultorio del Hospital Psiquiátrico de Duke. Se establecieron estos diagnósticos por otros clínicos, Encontrándose puntajes estandarizados en escalas. Antes de aplicar las dos escalas, se encontró una alta relación entre los puntajes obtenidos, así mismo entre otras pruebas recolectadas, se encontró diferencias significativas con respecto a la edad, nivel académico e ingresos económicos.

En Perú, Astocondor (2001, como lo citó en Suarez, 2018). Se realizó la validez y adaptación de la Escala de Ansiedad de Zung, el método utilizado por criterio de jueces a través del coeficiente V de Aiken encontrando valores entre .8 a 1

Confiabilidad

La escala de Ansiedad, según Zung (s/f) cuenta con una fiabilidad de consistencia interna. Así mismo Villanueva y Ugarte (2017) menciona que se usó el método de Coeficiente Alfa de Cronbach, por lo que cuenta con ítems con un valor politémico, obteniendo un cociente de fiabilidad de .802.

Así mismo en Perú, Ching (2015, como lo citó en Suarez, 2018) para la escala de ansiedad de Zung, indagó las propiedades psicométricas a través de un estudio remoto, donde encontró la confiabilidad de .976.

En el presente estudio, La confiabilidad de la escala de Ansiedad de Zung (EAA) se constituyó a través de la fórmula de consistencia interna de Alfa de Cronbach donde se obtuvo un puntaje de .766 siendo un nivel respetable según (Vellis, 2005, citado en García, 2015).

Tabla 4

Fiabilidad por consistencia interna del inventario de la escala de Ansiedad de Zung (EAA) en universitarios de dos universidades de Lambayeque. (n=179)

Variable y dimensiones	Número de ítems	Alfa de Cronbach
Categoría Zung	20	.766

2.4 Procedimiento

Para poder recolectar los datos, se utilizarán los Cuestionarios de Creencias irracionales de Albert Ellis y de la escala de Ansiedad de Zung (EAA) a un grupo de 179 universitarios de una universidad privada de Chiclayo, realizándose la aplicación virtualmente a través de clases, asesorías, por la plataforma virtual zoom y Google Meet de aplicación colectiva.

Posteriormente, para poder garantizar la calidad de la investigación se procedió a analizar la confiabilidad de los instrumentos utilizados a través del Alfa de Cronbach y Kuder Richardson-20, a través del programa estadístico SPSS-25.

2.5 Aspectos éticos

Los universitarios de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo, fueron evaluados ante previa presentación de un consentimiento informado, el que fue firmado y completado propiamente por los estudiantes para ser parte de la investigación, aceptando las condiciones y requisitos siendo sujetos del estudio. La aplicación del cuestionario se realizó en un ambiente tranquilo y sin interferencia, con el material necesario que permita la concentración y óptima ejecución de la investigación.

Los sujetos fueron expuestos a preguntas, con el objetivo de la recolección de datos. Asimismo, para evitar sesgos, el investigador no interfirió de manera directa sobre la investigación, ni obstaculizó sobre las respuestas a determinados estímulos de los participantes. Los resultados se mantuvieron en total confidencialidad y solo fueron utilizados para un propósito de un estudio científico.

Esta investigación se realizó de acuerdo con el código de ética del psicólogo peruano señalando la confidencialidad, responsabilidad, moralidad y competencia para resguardar los datos recopilados de las personas involucradas en este estudio y así evitar daños o riesgos innecesarios; Así mismo se priorizó la elaboración de un estudio de calidad para la comunidad científica.

Los datos obtenidos en este estudio se usaron con fines sumamente científicos resguardando la confidencialidad de la identidad de los participantes; así mismo para tener la participación y aprobación, firmaron un consentimiento, informando y explicando el objetivo del estudio y participación. Además, se

guardó anonimato de institución; solicitando permisos de su representante para su difusión del estudio con fines académicos.

2.6 Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron recabados a través de cuestionarios adaptados virtualmente mediante las plataformas de Google, brindando una base de datos a través del programa Excel 2016, de igual modo para analizar estadísticamente los datos, se usó el paquete estadístico SPSS-25.

Para la muestra en primer lugar se hizo un análisis descriptivo de medida de tendencia central y dispersión de las variables cuantitativas, tablas de frecuencias y porcentajes. Asimismo, dentro del análisis inferencial se estimó la correlación y comparación de ambas variables según sexo a través de la prueba paramétrica U de Mann Whitney debido a la distribución no normal. (Otzen & Manterola, 2017).

CAPITULO III: RESULTADOS

La correlación de las variables creencias irracionales y la ansiedad fueron significativas ($p < .01$), obteniendo como resultado una correlación de .818** considerándose como una relación positiva considerable y fuerte.

Tabla 5

Determinar la relación entre las variables de creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo (n= 179).

		Ansiedad
Creencias Irracionales	Correlación de Pearson	.818**
	P- Valor	.000
	N	179

Las correlaciones de las dimensiones de las creencias irracionales y ansiedad, de los estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo fueron significativas ($p < .005$).

Asimismo, con respecto a las relaciones significativas de las dimensiones de la primera variable con la ansiedad fueron las dimensiones 1,3, 6, 7, 9 y 10 con un ($p < .005$), finalmente las mantienen poca correlación son las dimensiones 2,4 y 8 Podemos decir que la mayoría de dimensiones mantiene correlación significativa, pese a que existe puntajes bajos.

Tabla 6

Determinar la relación entre las variables ansiedad y las dimensiones de las creencias irracionales en estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo (n= 179).

	Dimensiones	Ansiedad
C I.1	Spearman rho	.334**
	P- Valor	.000
C I.2	Spearman rho	.107
	P- Valor	.155
C I.3	Spearman rho	.364**
	P- Valor	.000
C I.4	Spearman rho	.156*
	P- Valor	.037
C I.5	Spearman rho	.314**
	P- Valor	.000
C I.6	Spearman rho	.375**
	P- Valor	.000
C I.7	Spearman rho	.457**
	P- Valor	.000
C I.8	Spearman rho	.250**
	P- Valor	.001
C I.9	Spearman rho	.354**
	P- Valor	.000
C I.10	Spearman rho	.411**
	P- Valor	.000

Nota: C I.= Creencia Irracionales

En la tabla 3 podemos ver las estadísticas descriptivas de las dimensiones de la variable creencias irracionales, donde apreciamos que las medias más predominantes de las dimensiones fueron la C I. 1 “Para una persona es necesario tener la aprobación y cariño de su entorno”, con ($M=7.79$, $DS=1.904$), la C.I 8 “Debemos contar con algo más fuerte y más grande que uno mismo.” ($M=7.71$, $DS=1.486$), C I. 10 “La pasividad e inactividad aumenta la felicidad.” con ($M=7.11$, $DS=1.77$) y la C I. 6 “Ante cualquier situación desconocida y/o peligrosa se debe sentir ansiedad o miedo” con ($M=5.873$, $DS=3.006$), mientras que la media más baja fue en la dimensión 9 “El pasado tiene más influencia en la determinación del presente” ($M=3.66$; $DS=3.524$).

Tabla 7

Estadísticas descriptivas de las dimensiones de creencias irracionales (n=179)

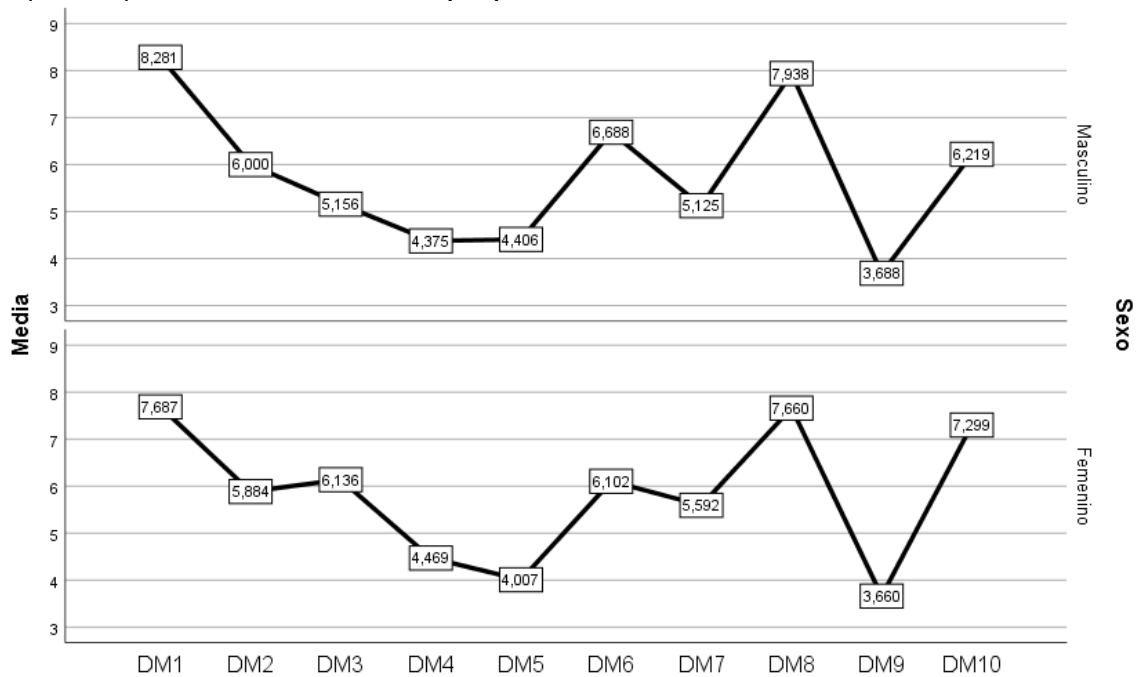
	Media	Desviación Estándar	Asimetría	Kurtosis
C I. 1	7.79	1.904	-2.371	5.792
C I. 2	5.91	2.557	-.656	-.990
C I. 3	5.96	3.457	-.411	-1.493
C I. 4	4.45	2.392	.412	-1.065
C I. 5	4.08	2.642	.347	-1.263
C I. 6	6.21	2.929	-.589	-1.107
C I. 7	5.51	2.638	.095	-1.394
C I. 8	7.71	1.486	-2.805	10.080
C I. 9	3.66	3.524	.459	-1.585
C I. 10	7.11	1.772	-1.810	4.142

Nota: C I.= Creencias irracionales.

(Gráfico 1) Según sexo, podemos observar que los hombres mantienen mayor presencia de creencias irracionales en las dimensiones 1, 2, 6, 8 y 10 con porcentajes de 8.28%, 6.00%, 6.68%, 7.93% y 6.21% respectivamente. Así también las dimensiones más significativas en el sexo femenino fueron la 1,3, 6, 8 y 10 con porcentajes de 7.68%, 6.13%, 6.10%, 7.66% y 7.29% respectivamente.

Gráfico 1

Determinar las dimensiones de creencias irracionales según sexo en estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo (n=179). Fuente: Elaboración propia



Nota: DM. = Dimensiones de las Creencias Irracionales

Los niveles de ansiedad según su categorización, niveles de frecuencia y porcentaje en la muestra (Tabla 4); se puede apreciar que existe, no presencia de ansiedad con un 53.1 %, posteriormente un 37.4% presentando ansiedad leve; asimismo un 8.9% presentaron ansiedad moderada y solo .6% presento ansiedad intensa.

Tabla 8

Niveles de ansiedad en los estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo (n=179).

	Estudiantes Universitarios	Porcentaje
Categoría Zung		
No Hay presencia de Ansiedad	95	53.1
Presencia de Ansiedad leve	67	37.4
Presencia de Ansiedad Moderada	16	8.9
Presencia de Ansiedad Intensa	1	.6
Total	179	100%

En el análisis de comparación usamos la prueba de *U Mann Whitney*, analizándose la comparación de la variable ansiedad según sexo, Por lo cual se obtuvo un puntaje de (*U de Mann Whitney*= 1857.5), además los rangos de promedio tanto del sexo Masculino y Femenino son de la misma categoría, es decir no presentan diferencias en los promedios en cuanto a la variable ansiedad, interpretando que la ansiedad prevalece en ambos sexos de manera similar.

Tabla 9

Determinar los niveles de ansiedad en estudiantes según sexo de la escuela profesional de psicología. (n=179).

Variable	Rango promedio sexo		<i>Prueba de U Mann Whitney</i> (p-valor)
	Masculino (n=32)	Femenino (n=147)	
Ansiedad	74.55	93.36	1857.5 (.062)

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

Este estudio es de diseño no experimental, cuantitativo correlacional, tuvo como objetivo hallar la relación de las creencias irracionales y ansiedad en una muestra de 179 universitarios de ambos sexos con edades de 18 a 25 años de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo.

El objetivo general del estudio fue la relación significativa que existe entre la variable ansiedad y creencias irracionales, por lo que el resultado fue de .818** , categorizándose como una correlación significativa, positiva, considerable y fuerte si bien es cierto no se encontró estudios relacionados. Sin embargo, se hizo un análisis sobre la correlación de las dimensiones con la variable ansiedad denotando y demostrando una relación significativa siendo fundamento para el resultado de la correlación final de las variables, además siendo un aporte para las investigaciones futuras.

Por otro lado, dentro de los objetivos específicos tenemos la correlación que existe entre las dimensiones de las creencias irracionales con la variable ansiedad, las cuales fueron 1,3, 6, 7, 9 y 10 con un ($p < .005$), concordando con la investigación desarrollada por De la Cruz (2017) en donde menciona que existe correlación significativa entre las creencias irracionales 1, 6, 7 y 9 ; Además la ansiedad ante los exámenes en una muestra de 230 estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad privada de Lima. Concluyendo que mientras más creencias irracionales y más hechos traumáticos pasen las personas, se mantendrán más alertas conllevándolos a desarrollar o generar ansiedad. Como se evidencia en el modelo teórico de Ellis (2000) la ansiedad

puede ser causada por dichos pensamientos en donde las personas hacen diversas imposiciones afectando negativamente las funciones cognitivas, obstaculizando la capacidad de planificar. Asimismo, Beck (1985) en su teoría cognitiva sobre la ansiedad mantiene que a menudo las personas no logran reconocer en que su forma de pensar afecta su estado anímico causando así niveles significativos de ansiedad. Tobal (1990) menciona también que la ansiedad es un conjunto de respuestas emocionales contenidos por aspectos cognitivamente desagradable, de preocupación y tensión. Finalmente, con respecto a lo mencionado y los resultados hallados en esta investigación, las creencias irracionales influyen en la ansiedad de manera de que mientras más creencias irracionales tengan los universitarios y sean de mayor intensidad, es probable el desarrollo de la ansiedad.

Como segundo objetivo específico se planteó conocer la existencia de las creencias irracionales más prevalentes en estudiantes de la escuela profesional de psicología, donde se evidenció que las creencias irracionales 1 (es necesario tener la aprobación de las personas significativas para uno), 6 (ante cualquier cosa desconocida se debe sentir miedo o ansiedad), 8 (es necesario contar con algo más fuerte y grande que uno) y 10 (el ocio indefinido incrementa la felicidad). Estas creencias irracionales son las más frecuentes, coincidiendo con la investigación de Tamayo (2019), donde una muestra conformada por 278 universitarios, el cual se halló que entre las creencias irracionales más significativas resultaron las creencias, 6 (ante cualquier cosa desconocida se debe sentir miedo o ansiedad) y 8 (es necesario contar con algo más fuerte y grande que uno). Asimismo, De la Cruz (2017) menciona que las creencias irracionales 6, 2 y 8 fueron las más prevalentes en su estudio. Analizando la

teoría de Ellis (2000) agrupó 3 creencias irracionales como más dañinas y las denominó masturbaciones cognitivas. Las cuales fueron la creencia irracional 1 (Se debería ser querido y ganarse la aprobación de los demás), la creencia 2 (El querer sobresalir ante un proyecto significativo) y la creencia 3 mencionando que (Las personas perversas y malas deben ser castigadas). Aludiéndose que dichas ideaciones son las más peligrosas.

Los estudiantes que tengan algunas de estas 3 creencias pueden llegar a mantener malestar emocional conllevando a mostrarse totalmente inseguras o ansiosas, desvalorizando y pensando que su esfuerzo es en vano. Por otro lado, estos resultados no coinciden con la investigación de Albuja (2019), donde las creencias irracionales más prevalentes en los 238 estudiantes de ambos sexos fueron 4 y 3. Dado a estos resultados concluimos que todas las creencias irracionales pueden estar presentes en universitarios, pero podría variar la intensidad según la situación en la que se encuentren, como actualmente en contexto de pandemia debido al covid-19, el cual ha afectado la salud mental de las personas generando angustia, ansiedad y depresión según la OMS(2019). Finalmente, en la muestra de estudio de Albuja (2019), responde a las creencias irracionales no peligrosas y no manifiesta malestar emocional como las creencias irracionales 1 y 2.

Como tercer objetivo, se planteó la existencia de dimensiones de creencias irracionales prevalentes según sexo de los universitarios de la escuela profesional de psicología, dando como resultado que los varones presentaron creencias irracionales más significantes en las dimensiones 1, 2, 6, 8 y 10. Asimismo, las mujeres obtuvieron las dimensiones más significativas en la 1, 3, 8 y 10, concordando con la investigación de Tamayo (2019), en donde en

una muestra conformada por 278 universitarios, mencionando que las mujeres presentan creencias en las dimensiones 1,9 y 10 , mientras los varones presentan mayor prevalencia en las creencias irracionales 1, 3 y 10. Igualmente, en la investigación de Albuja (2019) menciona que en mujeres prevalecieron las dimensiones 1, 2 y 4 y en varones 1, 2 y 3. Sostenemos que las dimensiones a un nivel alto en ambos sexos fue la creencia irracional 1 y en el caso de varones sería la número 2, refiriendo a Ellis (2000) el cual agrupa a estas dimensiones en tres imposiciones conducidas, donde la primera (es necesario tener la aprobación de las personas significativas para uno) generaría ansiedad egocéntrica, la segunda (se debe ser competente y perfecto en todo los ámbitos) desarrollaría enojo excesivo con poca tolerancia al fracaso, aludiendo a un malestar emocional como la ansiedad, del mismo modo las creencias irracionales, se consideran como pensamientos distorsionados que pueden tener un impacto negativo en las personas, produciendo emociones inadecuadas que afectaría el desarrollo del ser humano impidiéndoles una calidad de la vida (Lega, Caballo & Ellis 2002).

En el cuarto objetivo, se planteó la existencia de los niveles de ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología. Donde se evidenció que, la mayor parte estudiantes no presentan ansiedad con un 53.1% Sin embargo, se pudo observar que una pequeña parte de la población presentaron niveles de ansiedad leve, moderada e intensa con un 37.4%, 8.9% y .60 % respectivamente. Concordando con la investigación desarrollada por Mendiburu, Cárdenas, Peñaloza, Carrillo & Basulto (2019) en donde se da a conocer que el mayor porcentaje de la muestra de 117 estudiantes Argentinos y Mexicanos no presentaron niveles de ansiedad, pero si prevalece a un nivel moderado con

porcentajes 37.5% y 31.6% respectivamente, así también podemos decir que coincide en el estudio de Cruz y Aragón (2020) se halló un nivel de ansiedad leve de 10.2% y 14.8% en estudiantes de octavo ciclo de derecho y medicina, pero si manifestaban ansiedad en el momento de dar exámenes. Tomando a Freud (1926) quien define por primera vez la ansiedad como una persistencia ante momentos de miedos o peligros, siendo referencia para Zung (1971) donde menciona que la neurosis es una ansiedad excesiva y estas manifestaciones presentan características psicósomáticas, por lo cual en este estudio se ha hallado que la muestra mantiene síntomas afectivos y somáticos que generan ansiedad. Aludiendo a este objetivo, decimos que muchos universitarios al momento de dar examen, presentar un trabajo u otro tipo de situación universitaria podrían generarles un momento de angustia o miedo debido a que mantienen preocupación excesiva por lo que genera ese acontecimiento a futuro.

Con respecto al quinto objetivo planteado, tuvo la finalidad de conocer los niveles de ansiedad según sexo, evidenciándose que no existe discrepancia notable entre los niveles de ansiedad entre los varones y mujeres de niveles en ansiedad, coincidiendo así estos datos con el estudio planteado por Ruvalcaba, Galván, Ávila y Gómez. (2020), en México, donde demostró que no existe diferencias significativas en relación al sexo, ya que varones y mujeres tuvieron indicadores similares de ansiedad, como también en el estudio de Cardona, Pérez, Rivera, Gómez y Reyes (2015). Realizado en Colombia, no se encontró diferencias significativas según sexo, manteniendo porcentajes parecido debido a que las mujeres tuvieron un 59.6% y los varones de un 56.6% de ansiedad.

Cabe resaltar que Dryden y Ellis (1989) mencionan que los estudiantes al iniciar una vida universitaria, son más propensos a desarrollar ansiedad, debido a que

esta etapa llega a ser un proceso de adaptación complejo para ellos, por lo cual los cambios repentinos en este contexto educativo implican la adecuación a nuevas exigencias, trabajos y rutinas, siendo agobiantes para la mayoría de universitarios. Finalmente, Martínez y Cerna (1990) mencionan que los niveles de ansiedad leve y moderada referente al test de Zung, la ansiedad leve refiere que es benigna, presentando reacciones fisiológicas leves y dentro de lo normal y la ansiedad moderada presentan también reacciones físicas con mayor intensidad y percepciones limitadas de su entorno Zung (1971). Por lo que, en los resultados de las muestras presentan ansiedad leve y moderada presentando reacciones psicósomáticas en un nivel benigno.

CAPITULO V: CONCLUSIONES

1. Existe una correlación significativa entre las dos variables estudiadas de un puntaje de .818**, siendo un puntaje alto y considerable.
2. Se observa la relación que existe entre las creencias irracionales con respecto a la variable ansiedad, evidenciándose una correlación positiva entre las creencias 1,3, 6, 7, 9 y 10.
3. Evidenciamos que las creencias irracionales 1,6 8 y 10 son las más prevalentes dentro de la muestra total evaluada.
4. Se evidencia que las creencias irracionales más prevalentes según sexo fueron la 1, 3, 6, 8 y 10 en mujeres, y 1, 2, 6, 8 y 10 en varones, resaltando que tanto los hombres como mujeres presentaron la misma cantidad de creencias irracionales, además en ambos prevalecen las CI 1,6, 8 y 10.
5. Asimismo, se encontró que la mayor parte de universitarios no presentan ansiedad, sin embargo, prevalece 37.4% de ansiedad leve y un 8.9% de ansiedad moderada.
6. Finalmente, en cuanto, a la prevalencia de ansiedad según sexo en los estudiantes de la escuela de psicología, no se evidenció diferencias significativas de ansiedad en ambos sexos.

CAPITULO VI: RECOMENDACIONES

1. Desarrollar investigaciones complementarias que sean publicadas en revistas de alto impacto acerca de la relación de las dos variables estudiadas entre las creencias irracionales y ansiedad, con el objetivo que faciliten al análisis de discusiones con otras investigaciones, permitiendo conocer resultados futuros a nuevas investigaciones.
2. Realizar intervenciones efectivas que permitan el control de la ansiedad en los universitarios, dándoles herramientas para poder manejar y llevar una vida universitaria satisfactoria.
3. Las universidades deben implementar herramientas de soporte emocional a los universitarios para que así puedan manejar sus creencias irracionales en las diversas situaciones que puedan presentar en su vida y que pueda influir en su carrera universitaria.
4. A los psicólogos terapeutas y especialistas, sería recomendable profundizar en tratamientos psicológicos como talleres, intervenciones y/o programas de salud mental que permitan ayudar en las diferentes dificultades a los estudiantes.
5. Elaborar investigaciones en donde analicen las causas o componentes relacionados con la presencia de ansiedad en estudiantes de psicología, de modo que se intervenga preventivamente la presencia de ansiedad.
6. Finalmente, se recomienda aplicar diferentes pruebas psicométricas que midan creencias irracionales y ansiedad, así también evaluar en otras muestras de mayor población para llegar a obtener datos más claros y así puedan contribuir con los resultados de esta investigación.

REFERENCIAS

- Agudelo, D., Casadiego, C. & Sánchez, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023503006.pdf>.
- Albujar, Z. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes universitarios*. Tesis de título de segunda especialidad profesional en terapia cognitivo conductual. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú. Recuperado de <https://n9.cl/nhvj>.
- Anales de Salud Mental (2015) Estudio epidemiológico de salud mental en hospitales regionales 2015. instituto nacional de salud mental *Honorio Delgado – Hideyo Noguchi, Perú*, 35(1). Recuperado de <https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2020/Vol%20XXV%202019%20Nro1%20EESM%20en%20Hospitales%20Regionales.pdf>.
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J. & Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Perspectiva psicológica*, 11(1), 79-89. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Carbonero, M., Antón, L. & Feijó, M. (2010) Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 287-298. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468011.pdf>.

Chávez, L. (2021). Ansiedad en unversitarios durante la pandemia Covid-19, *Revistas Unisón* 11 (1), 1-26. Doi: <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>.

Cruz, M. & Aragón, P. (2020). *Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una universidad de Chiclayo*. Perú. Revista Científica Universidad Señor de Sipán. Recuperado de <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/1339/1306>.

De la cruz, F. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5819/DeLaCruz_cf.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

EsSalud (2021, 09 de octubre) Ansiedad, depresión y estrés son problemas de salud mental que se incrementaron durante el aislamiento por la COVID-19. <http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=ansiedad-depresion-y-estres-son-problemas-de-salud-mental-que-se-incrementaron-durante-el-aislamiento-por-la-covid-19>.

Estrada, A. (2018). *Estudio de la prevalencia de la ansiedad en estudiantes de las carreras de ciencias jurídicas y sociales comparada con estudiantes de administración de empresas, del centro universitario de santa rosa*. (Tesis de posgrado). Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, Guatemala. Recuperado de: <https://glifos.umg.edu.gt/digital/48231.pdf>

- Ellis, A. (2000). *Como controlar la ansiedad antes de que controle a usted*. Paidós Ibérica. Recuperado de: http://www.sinmiedoconducir.com/descargas/Como_controlar_la_ansiiedad_antes_que_esta%20le_controle_a_Ud.pdf.
- Flores, M. Chávez, M. & Aragón, L. (2016). *Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología*. (tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México, México. Recuperado de: <http://www.journals.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/68334/60392>
- García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional*. (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado de: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/1148/GARCIA_AS.pdf?sequence=1
- García, R. (2014). *Nivel de ansiedad según la escala de Zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del hospital regional de Loreto*. (Tesis de postgrado). Universidad Nacional de la amazonia peruana, Loreto, Perú. Recuperado de: http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3709/Ricardo_Tesis_Titulo_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*, sexta edición. McGraw Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
- Kuba, C. (2017). Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de

lima metropolitana. (Tesis de postgrado) Recuperado de:
[http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/659/Relaci%
n_KubaKikuyama Clara.pdf?sequence=3&isAllowed=y.](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/659/Relaci%c3%b3n_KubaKikuyama_Clara.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Menacho, K. & Plasencia, N. (2015). *Niveles de Ansiedad que influyen en el rendimiento académico del área inglés en el nivel secundario de la i.e. fe y alegría n° 14 – 2015*. (Tesis de Licenciado en educación). Perú.
Recuperado de:
[http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/2883/42766.pdf?sequ
ence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/2883/42766.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mendiburu, C., Cárdenas, R., Peñaloza, R., Carrillo, E. & Basulto, L. (2019). Estudio comparativo de niveles de ansiedad y disfunción temporomandibular en estudiantes universitarios de Argentina- México. *Revista odontológica mexicana* ,23 (2), 85-9. Recuperado de:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/odon/uo-2019/uo192d.pdf>

MINSA. (2005). *Nociones de Salud Mental*. Módulo de Atención Integral Nociones de Salud Mental en Salud Mental. Lima: Ministerio de Salud.
Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2105.pdf>

OMS. (2016). *La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%*. Recuperado de :
[https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-
anxiety-treatment/es/.](https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/)

OMS. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes*. Washington, D.C.
Recuperado de:

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

OPS (2020) *Covid-19 y salud mental: mensajes clave*. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/file/67248/download?token=5-blpCkE>

Padilla, M., Álvarez, A., Flores, T. Arias, J. & Saucedo, M. (s/f). *El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos*. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo, México. Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n4/e7.html>

Rojas, B., Suarez, J. & Álvarez J. (2020). *Creencias irracionales en estudiantes de derecho de una universidad particular de Chiclayo*. (Tesis de Maestría). Lambayeque, Perú. Recuperado de: <http://www.rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/download/409/254>

Rodas, M. (2018). *Ideas Irracionales y depresión en casa hogar fundación salvación*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/publiircifuentes/TESIS/2018/05/22/Rodas-Martha.pdf>

Rasco, L. & Suarez, V. (2017). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/417/Lucy_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Riveros, M., Hernández, H. & Rivera, J. (2007). Niveles de Depresión y ansiedad en estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. (Tesis). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Ruvalcaba, G., Galván, A., Ávila, G. & Gómez, P. (2020). *Ansiedad, depresión y actividad autonómica en estudiantes de enfermería, en el estado de Guanajuato, México*. Universidad de Guanajuato, Universidad Autónoma de Yucatán, México. Recuperado de <http://cuved.unam.mx/revistas/index.php/rdpcs/article/view/212/560>.
- Santos, D., Ponce, C., Pazos, P. & Moya, T. (2021) Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de odontología de la universidad central del Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 80-87. Doi: <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.09>.
- Suarez, L. (2018). *Optimismo y ansiedad en estudiantes de una universidad estatal de lima*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2651/SUAREZ%20VERA%20LUIGI%20ALBERTO.pdf?sequence=1>
- Tamayo, M. (2019). Creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima metropolitana, según el nivel de estudios, sexo y lugar de origen. *Acta de investigación psicológica*, 9(2), 79-90. Doi: <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266>
- Yankura, J. & Dryden, W. (1999). *Terapia Conductual Racional Emotiva, Casos Ilustrativos*. Bilbao. Desclée de Brouwer. Recuperado de:

<https://www.casadellibro.com/libro-terapia-conductual-racional-emotiva-rebt-casos-ilustrativos/9788433014689/694841>.

ANEXOS

ANEXO A: CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Creencias irracionales y Ansiedad en Estudiantes de una Universitarios del Departamento de Lambayeque, 2020”

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar del estudio enmarcado en el Proyecto de investigación “Creencias irracionales y Ansiedad en Estudiantes de una Universitarios del Departamento de Lambayeque, 2020”. Dicho Proyecto tiene como objetivo principal “Determinar la relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes Universitarios del departamento de Lambayeque, 2020”.

Todos los datos que se recojan, serán estrictamente anónimos y de carácter privados. Además, Los alcances y resultados esperados de esta investigación son con fines académicos, salvaguardando la confidencialidad de sus respuestas. El responsable de esto, mantendrán los datos en calidad de custodio de, quien tomará todas las medidas necesarias para cautelar el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada y la correcta custodia de estos. En base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente participar en la investigación, conducida por los estudiantes Hernández Eléspuru, Hender Fabián y Bartra Aguinaga, Gladys del Rosario del X ciclo de la Universidad de San Martín de Porres. He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de mi participación. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento a través del correo institucional de los investigadores "hender_hernandez@usmp.pe" y gladys_bartra@usmp.pe, que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

ANEXO B: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

SEXO:

Masculino

Femenino

EDAD: _____

CICLOS ACADÉMICOS: _____

Ciclos Iniciales
(1,2, 3 ciclo)

Ciclos Intermedios
(4, 5, 6 ciclo)

Ciclos Finales
(7, 8, 9, 10 ciclo)

UNIVERSIDADES:

Universidad San Martín de Porres

Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

ESCUELA PROFESIONAL DE: _____

ANEXO C: CUESTIONARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

CUESTIONARIO DE IDEAS IRRACIONALES

Este cuestionario tiene por objeto identificar las ideas irracionales que usted tiene y que contribuyen, inconscientemente, a incrementar su nivel de estrés y, en consecuencia, a vivenciar emociones negativas.

INSTRUCCIONES PARA RESPONDER AL CUESTIONARIO

- No hay límite de tiempo para contestar al Cuestionario.
- No hay respuestas correctas o erróneas. Será útil en la medida que sea sincero/a en sus respuestas.
- No es necesario que piense mucho rato en cada ítem.
- Si está más de acuerdo que en desacuerdo con el ítem señale la casilla SI, si, por el contrario, está más en desacuerdo que de acuerdo, señale la casilla NO.
- Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.
- Conteste a todos los ítems.

	SI	NO		P
1 Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.			A	
2 Odio equivocarme en algo.			A	
3 La gente que se equivoca, logra lo que se merece.			A	
4 Generalmente acepto los acontecimientos con filosofía.			B	
5 Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.			B	
6 Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.			A	
7 Normalmente aplazo las decisiones importantes.			A	
8 Todo el mundo necesita de alguien a quién recurrir en busca de ayuda y consejo.			A	
9 "Una cebra no puede cambiar sus rayas".			A	
10 Prefiero sobre todas las cosas pasar el tiempo libre de una forma tranquila.			A	
11 Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo porque respetar a nadie.			B	
12 Evito las cosas que no puedo hacer bien.			A	
13 Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno.			A	
14 Las frustraciones no me distorsionan.			B	
15 A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos.			B	
16 Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.			B	
17 Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes.			B	
18 En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.			A	
19 Es casi imposible superar la influencia del pasado.			A	
20 Me gusta disponer de muchos recursos.			B	
21 Quiero gustar a todo el mundo.			A	
22 No me gusta competir en actividades en las que los demás son mejores que yo.			B	
23 Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.			A	
24 Las cosas deberían ser distintas a como son.			A	
25 Yo provocho mi propio mal humor.			B	
26 A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.			A	
27 Evito enfrentarme a los problemas.			A	
28 Todo el mundo necesita tener fuera de si mismo una fuente de energía.			A	
29 Solo porque una vez algo afecto tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.			B	
30 Me siento mas satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.			B	

31 Puedo gustarme a mi mismo aun cuando no guste a los demás.			B	
32 Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.			B	
33 La inmoralidad debería castigarse severamente.			A	
34 A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.			A	
35 Las personas desgraciadas, normalmente, se deben este estado a si mismas.			B	
36 No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.			B	
37 Normalmente tomo las decisiones tan pronto como puedo.			B	
38 Hay determinadas personas de las que dependo mucho.			A	
39 La gente sobrevalora la influencia del pasado.			B	
40 Lo que mas me divierte es realizar algún proyecto creativo.			B	
41 Si no gusto a los demás es su problema, no el mío.			B	
42 Para mi es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.			A	
43 Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores.			B	
44 Normalmente acepto las cosas como son aunque no me gusten.			B	
45 Nadie esta mucho tiempo enfadado, a menos que quiera estarlo.			B	
46 No puedo soportar correr riesgos.			A	
47 La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.			A	
48 Me gusta valerme por mi mismo.			B	
49 Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser mas como me gustaría ser.			A	
50 Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.			A	
51 Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.			A	
52 Disfruto de las actividades independientemente de lo bueno/malo que sea en ellas.			B	
53 El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.			A	
54 Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.			B	
55 Cuanto mas problemas tiene una persona, menos feliz es.			A	
56 Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.			B	
57 Raramente aplazo las cosas.			B	
58 Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.			B	
59 Normalmente no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.			B	
60 Tener demasiado tiempo libre resulta aburrido.			B	
61 Me gusta recibir la aprobación de los demás, pero no tengo necesidad real de ello.			B	
62 Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.			A	
63 Todo el mundo es, esencialmente, bueno.			A	
64 Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.			B	
65 Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.			B	
66 Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.			A	
67 Me resulta difícil hacer las tareas desagradable.			A	
68 Me desagrada que los demás tomen decisiones por mi.			B	
69 Somos esclavos de nuestro pasado.			A	
70 A veces desearía poder irme a una isla tropical, y tenderme en la playa sin hacer nada más.			A	
71 A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.			A	
72 Me trastorna cometer errores.			A	
73 No es equitativo que "lueva igual sobre el justo que sobre el injusto".			A	
74 Yo disfruto honradamente de la vida.			B	
75 Debería haber mas personas que afrontaran lo desagradable de la vida.			A	
76 Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.			A	

77 Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.			B	
78 Pienso que es fácil buscar ayuda.			A	
79 Una vez que algo afecta a tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.			A	
80 Me encanta estar tumbado.			A	
81 Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mi.			A	
82 Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.			A	
83 Generalmente doy una segunda oportunidad a quién se equivoca.			B	
84 La gente es mas feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.			A	
85 Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.			B	
86 Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.			B	
87 No me gustan las responsabilidades.			B	
88 No me gusta depender de los demás.			B	
89 La gente nunca cambia básicamente.			A	
90 La mayoría de las personas trabajan demasiado y no descansan lo suficiente.			A	
91 Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.			B	
92 No me gusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.			B	
93 Nadie es malo a pesar de que sus actos los sean.			B	
94 Raramente me importunan los errores de los demás.			B	
95 El hombre construye su propio infierno interior.			B	
96 Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.			A	
97 Si tengo que hacer algo lo hago a pesar de que no sea agradable.			B	
98 He aprendido a no estar pendiente de nada que no este relacionado con mi bienestar.			B	
99 No miro atrás con resentimiento.			B	
100 No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.			A	

PUNTUACIÓN DEL REGISTRO DE CREENCIAS

- 1) Si el ítem tiene la letra **A** y ha contestado “**SI**”, ponga una “cruz” (**X**) en la columna **P**.
- 2) Si el ítem tiene la letra **B** y ha contestado “**NO**”, ponga una “cruz” (**X**) en la columna **P**.
- 3) Pase las “cruces” al lugar correspondiente de la siguiente tabla, y sume el número de cruces que aparece en cada columna.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	x	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11		12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	x	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31		32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	x	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	x	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	x	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	x	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81		82	83	84	85	86	87	88	89	90
91		92	93	94	95	96	97	98	99	100
	6									

INTERPRETACIÓN

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional que se explicita a continuación:

P

1	Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.	
2	Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.	
3	Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.	
4	Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.	
5	Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como lo acontecimientos inciden sobre sus emociones.	
6	Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.	
7	Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.	
8	Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.	
9	El pasado tiene más influencia en la determinación del presente.	
10	La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.	

ANEXO D: ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE ANSIEDAD DE ZUNG

		Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o caso siempre	Puntos
1	Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre	1	2	3	4	
2	Me siento atemorizado sin motivo	1	2	3	4	
3	Me altero o me angustio fácilmente	1	2	3	4	
4	Siento como si me estuviera deshaciendo en	1	2	3	4	
5	Creo que todo está bien y no va a pasar nada malo	4	3	2	1	
6	Me tiemblan los brazos y las piernas	1	2	3	4	
7	Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda	1	2	3	4	
8	Me siento débil y me canso fácilmente	1	2	3	4	
9	Me siento intranquilo y me es fácil estar tranquilo	4	3	2	1	
10	Siento que el corazón me late a prisa	1	2	3	4	
11	Sufro mareos	1	2	3	4	
12	Me desmayo o siento que voy a desmayarme	1	2	3	4	
13	Puedo respirar fácilmente	4	3	2	1	
14	Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los	1	2	3	4	
15	Sufro dolores de estómago o indigestión	1	2	3	4	
16	Tengo que orinar con mucha frecuencia	1	2	3	4	
17	Generalmente tengo las manos secas y calientes	4	3	2	1	
18	La cara se me pone caliente y roja	1	2	3	4	
19	Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche	4	3	2	1	
20	Tengo pesadillas	1	2	3	4	

ANEXO E: BAREMOS DEL INVENTARIO DE ANSIEDAD DE ZUNG (EAA)

Para obtener la medida de la EAA se hace en base a la calificación que seguidamente presentamos en

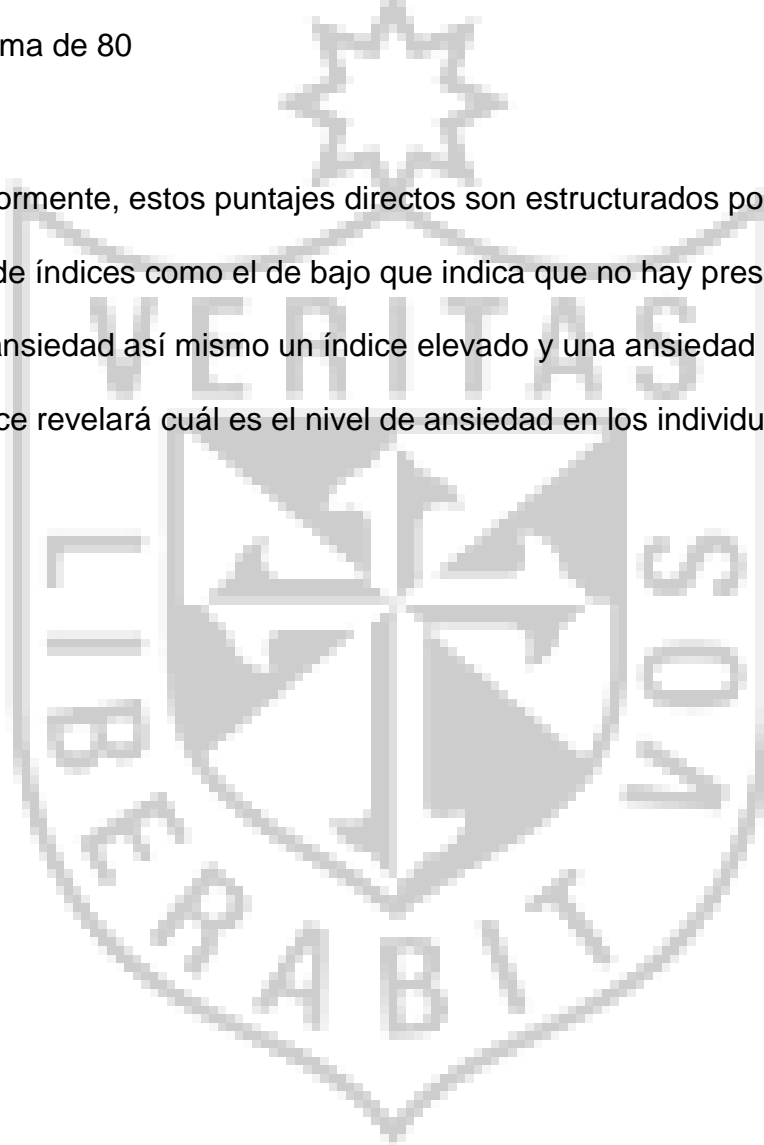
Puntuación la EAA

Ítem	Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	Puntos
1	1	2	3	4	
2	1	2	3	4	
3	1	2	3	4	
4	1	2	3	4	
5	4	3	2	1	
6	1	2	3	4	
7	1	2	3	4	
8	1	2	3	4	
9	4	3	2	1	
10	1	2	3	4	
11	1	2	3	4	
12	1	2	3	4	
13	4	3	2	1	
14	1	2	3	4	
15	1	2	3	4	
16	1	2	3	4	
17	4	3	2	1	
18	1	2	3	4	
19	4	3	2	1	
20	1	2	3	4	

Luego de la aplicación, se anotan las respuestas de cada ítem en los recuadros de la derecha de la tabla, sumándose dichos puntajes para lograr presenciar un puntaje total, para luego convertirse en un “índice de ansiedad” en base a la siguiente ecuación:

$$\frac{\text{Puntaje Total}}{\text{Media máxima de 80}} \times 100 = \text{Índice de ansiedad}$$

Posteriormente, estos puntajes directos son estructurados por niveles en la cual a través de índices como el de bajo que indica que no hay presencia relevante de ansiedad así mismo un índice elevado y una ansiedad significativa o alta. Este índice revelará cuál es el nivel de ansiedad en los individuos.



ANEXO F: ÍNDICE DE VALORACIÓN DE ANSIEDAD

Puntos	Índice	Puntos	Índice	Puntos	Índice	Puntos	Índice
	EAD		EAD		EAD		EAD
20	25	36	45	52	65	68	85
21	26	37	46	53	66	69	86
22	28	38	48	54	68	70	88
23	29	39	49	55	69	71	89
24	30	40	50	56	70	72	90
25	31	41	51	57	71	73	91
26	33	42	53	58	73	74	93
27	34	43	54	59	74	75	94
28	35	44	55	60	75	76	95
29	36	45	56	61	76	77	96
30	38	46	58	62	78	78	98
31	39	47	59	63	79	79	99
32	40	48	60	64	80	80	100
33	41	49	61	65	81		
34	43	50	63	66	83		
35	44	51	64	67	84		

Así mismo a través de la combinación de resultados que se obtuvieron en diferentes estudios, el índice de la EAA se ha interpretado, así como se presencia en la en la tabla 3. 3

Baremación

Índice EAA	Equivalencia clínica
Menos de 50	Dentro de límites normales. No hay ansiedad presente
50 – 59	Presencia de ansiedad leve a moderada
60 – 74	Presencia de ansiedad moderada a severa
75 a más	Presencia de ansiedad muy severa

ANEXO G: CARTAS DE PRESENTACIÓN Y PERMISOS

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

Chiclayo, 16 de junio del 2020

CARTA N° 001-2020-EST.-PSICOLOGÍA/USMP-FN

MG. CAMPOS VALAREZO, NANCY MARILIN
Coordinadora del Programa Académico de Psicología
Universidad de San Martín de Porres- Filial Norte

Presente.-

ASUNTO: SOLICITO APLICAR Y DESARROLLAR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo, y a la vez solicitarle el permiso para desarrollar y aplicar una investigación titulada: “Creencias irracionales y Ansiedad en Estudiantes del Programa Académico de Psicología de una Universidad Particular del Departamento de Lambayeque, 2020”, con el motivo de aplicar y desarrollar mi proyecto de investigación como parte del curso de Seminario de Tesis I, el cual viene siendo asesorado por el Docente **MG. SUÁREZ LUNA, JULIO CÉSAR**. Esta investigación la desarrollará el **Sr. HERNÁNDEZ ELÉSPURU, HENDER FABIÁN** identificado con **DNI: 70539897**, quien es estudiante del IX ciclo del Programa Académico de Psicología.

Agradeciendo de antemano la atención que brindará al presente, reitero a usted los sentimientos de mi distinguida consideración y estima personal sin otro particular, quedo de usted

Atentamente

Hernández Eléspuru, Hender
Estudiante de Psicología de la
USMP-FN

ANEXO G: PERMISOS DE TEST

Cesar Augusto Bocanegra Velasquez

Cesar Augusto Bocanegra Velasquez
Vive en Lima
Vive en Lima

19:21

Dr. César Bocanegra Velásquez, buenas noches, me dirijo a usted con el fin de saludarlo y a la vez solicitarle a usted si podría darme el consentimiento de utilizar el inventario de creencias irracionales del autor de Albert Ellis, validado en Perú por usted en el año 1991. para el desarrollo de mi investigación titulada "Creencias irracionales y ansiedad de dos universidades del departamento de lambayeque." me despido muy cordialmente, esperando una pronta respuesta, muchas gracias

Cesar Augusto Bocanegra Velasquez

MÁS ACCIONES

- Buscar en la conversación
- Editar apodos
- Cambiar tema
- Cambiar emoji

PRIVACIDAD Y AYUDA

